Edgar F. Cyriax

Tabeller

af

Hj. Ling

1897

GYMNASTISKA CENTRAL-

INSTITUTET

GYMNASTISKA CENTRAL-INSTITUTET



Anmälan vid 3:e upplagans utgifning: Skälet att utgifva 3:e upplagan af dessa tabeller är i korthet följande, som införes *här* i brist på någon särskild tidskrift i gymnastik. Meningen om nyttan eller skadan af tabeller synes numera vara något förändrad, åtminstone för friskas öfningar, det är för s. k. *pedagogisk* eller medborgerlig gymnastik i denna benämnings ursprungliga betydelse till skilnad från fäktning, kamp o. a. d., som kallades "militärgymnastik" (G. bellica) med ett gemensamt namn. De första tryckta tabeller finnas i det från Centralinstitutet utgångna och för svenska krigshären utfärdade Gymnastikreglementet 1836, lämpade för hvad som möjligen kunde göras under ogynsamma förhållanden, d. ä. med knapp öfningstid, *fullkomlig* brist på redskap och med nästan lika stor brist på öfvade instruktörer bland befälet, så länge saken var ny, och ej ovilkorlig skyldighet till föregående öfning ännu gälde i skolorna. Besagda tabeller följdes blott en kort tid och ganska illa i allmänhet, samt förkastades allesammans fullkomligt 1848 med reglementet. Förhållandet var ganska liknande utomlands: ordnade tabeller, ämnade att förebygga öfverdrifter och oordning, förklarades allmänt vara blott *pedanteri;* och hela den method, hvarur de härflutit, förklarades vara alldeles *"opraktisk",* och likväl "för militärisk till sitt ändamål och karaktär", hvilken senare egenskap ansågs vara ett stort *fel,* ett rigtigt grundfel, så groft att förtrytelsen deremot satte en hel stormagts riksförsamling i "stormande" uppträden ännu 1862 [1]. I detta klander instämde ej blott flertalet af gymnastiklärare mot dåvarande föreståndaren vid Centralinstitutet i Preussen. Deri instämde då jemväl några af de anseddaste vetenskapsmännen vid nämnda lands första högskola m. m. (tadlande desslikes bruket af tabeller) så häftigt och ihärdigt, att äfven den föreståndaren måste afgå. Händelserna fogade sig så, att slutligen indrogs äfven utgifvaren i denna vidlyftiga tvist (en verklig "querelle allemande"), hvilket tillgick på följande sätt: Genom den förändring, som det *svenska* Centralinstitutets stat och stadgar undergingo 1864, blef utgifvaren "öfverlärare" vid denna inrättnings pedagogiska afdelning, och fick ledningen af vissa öfningar i friskgymnastik, och utarbetade derför omedelbarligen tabellerna för lärokursen efter den ledning, som finnes i nyssnämnda reglemente och i detta instituts senaste afgångne (1862) föreståndares handskrifna tabeller "för lärokursen" 1849 — m. e. o. efter samma grunder, som utgifvaren äfven förut följt i tabeller, hvilka han till andra ändamål tryckt 1859, 1861, 1862. En gymnastisk tidskrift beskyllde utgifvaren likväl 1865—1866 för "mysticism", bland annat derför att lärjungarne förmenades icke "erhålla undervisning i konsten" att uppsätta rörelsebehandlingar. Under sådana förhållanden hade utgifvaren ej flera än *två val* att dermed försvara sig, synnerligen som han för tillfället 1866 var

[1] Den samtidiga *svenska* riksdagen var deremot så sinnad, att der ansågs *densamma* methoden vara *för litet krigisk* att utgöra öfningarnas början t. o. m. för folkskolor.

strängt sysselsatt af arbete med en lärobok i ett annat ämne (rörelselära) och med utgifvandet af den 1839 framlidne föreståndarens efterlemnade *handskrifter i gymnastik*, ett företag som kostade betydlig tid. Antingen måste utgifvaren dädanefter meddela lärjungarne en viss plan af rörelsernas ordnande med förständigande att följa densamma, oaktadt man sett ganska olika förfaranden kunna gagna, der läraren hade tillräcklig raskhet och ordningssinne. Men detta vore ett maktfullkomligt och ofördragsamt undervisningssätt, som skulle ådraga utgifvaren en *sannfärdig* och välförtjent anmärkning. Eller måste han välja att fortfarande begagna den en gång antagna *tabellariska planen*, hvilken utgifvaren för egen del ansåg vara nog tydlig och i allmänhet *bäst* under tjenliga förhållanden, samt att meddela åtskilliga tillägg och ändringar för mindre tjenliga förhållanden, såsom mer eller mindre bristande redskap, trytande rum o. s. v., utan att dock göra för många *bindande* föreskrifter, och utan att förkasta *andra* sakkunniges olika förfaranden. Visserligen behöfde dessa tabeller någon tid för att rättas och förbättras. Men det oaktadt återstod för utgifvaren 1866 ej annat än att oförtöfvadt *låta trycka* dem för att visa 1) huruvida deri följdes *en viss ordning* grundad på nödiga försigtighetsmått (erfarenheter) och andra gymnastiska fordringar; 2) huruvida denna ordning var så *obegriplig* för alla andra menniskor, som ofvannämnda tidskrift påstod. Men utgifvaren misstog sig dock storligen i sin uträkning; han kom derigenom “ur askan i elden“. Den gamla beskyllningen för *pedanteri* upphörde ej, tvärtom. Detta betydde mindre så länge klandret syntes utgå från enskild ovilja mot utgifvaren, såsom i ett par svenska skrifter, eller mot hela methoden, såsom i flera utländska skrifter, till en del af män, som i theorien voro lika öfverlägsna som i praktiken okunniga. Men till slut gick saken så långt, att äfven en mycket verksam och högt uppsatt man *inom facket*, hvilkens namn grannlagenheten bjuder att förbigå i en bokanmälan, betecknade 1867 bruket af tabeller för soldater såsom *opraktiskt* och såsom “att på fältet kommendera ur papperet“ o. s. v. Detta omdöme, uttaladt af en oveldig och erfaren sakkunnig, ehuru framstäldt på det mest billiga och skonsamma sätt i motsats till de tillmälen, hvarvid utgifvaren blifvit van från andra håll i gymnastikböcker, tidskrifter, dagblad o. s. v., gjorde äfven honom allt mera tvehågsen, huruvida *han* verkligen hade rätt, eller den motsatta åsigten, hvilken dessutom delades af flera erfarna. Emellertid började några yngre lärare läsa och *begagna* tabellerna i brist på något bättre då. Åtskilliga funno lagarne för ordningen deri ej öfvergå vanligt menniskoförstånd. Medgifves dock, att man träffar “instruktörer“ så dumma, att de “kommendera“ ur tabellboken, i stället för att stoppa den i fickan då de kommendera. Men i allmänhet *användas* tabellerna med omdöme till deras dubbla ändamål, d. ä. korthet och minneshjelp, eller *ledning* och *frihet* att genom tjenliga ändringar lämpa sig efter temligen vexlande omständigheter, alldeles i den mening hvarmed äldre författare (Gymn. Allm. Grund. m. fl.) betecknade den s. k. pedagogiska gymnastikens syfte: att sträfva till oberoende af både inre och yttre hinder. Den största och mest oväntade tillfredsställelse för utgifvaren är dock, att för krigshärens öfningar af detta slag *begagnas nu åter tabeller* i det nyligen tryckta “Förslag till gymnastik- och bajonettfäktningsreglemente“ 1869, hvilket förslag väl blifvit framlagdt af en för ändamålet nedsatt *kommitté*, men har dock, att döma af de många terminologiska nyheterna deri, sannolikt utgått från samma sakkunnige medarbetare, som ännu 1867 hyste betänkligheter angående nyttan af tabeller m. m. Liknande företeelser visa sig äfven i utlandet; t. o. m. de ifrigaste motståndare der till den ofvan omtalade s. k. svenska methoden hafva försökt sig med tabeller. Detta är ett framsteg. För egen del anser utgifvaren, att just genom den större *enkelhet* och öfverskådlighet för “instruktören“, som oundvikligen måste uppkomma genom att *förnämligast* ordna öfningarna i vissa rörelseslägter (“typer“), hvilka ständigt återkomma i *samma*

"hvarf" och nummerföljd o. s. v., har den första upplagan verkat öfvertygande här, oaktadt den mera skenbara än verkliga "conseqvensen" deri, oaktadt den flerstädes bristfälliga stegringsföljden och oaktadt det betydliga *antal* af rörelser, som *måste* läras genom öfning, om fordringarna skulle motsvara undervisningstidens längd. Denna skrift har således snarare gagnat i sin mån än skadat, om den lärt ett förenkladt sätt att skrifva tabeller, ledande till otvungen efterföljd, ehuru den somligstädes drifver en ovan lärares frihet för långt. Just för *soldater* med knapp öfningstid passa, ännu enklare, tabeller — nämligen *om* soldater verkligen böra hafva gymnastik och fäktning, hvilket krigaryrkets fackmän numera synas allmänt tro, efter ett tvifvel, hvars motståndskraft (vis intertiæ) räckt i femtio år. Men äfven för andra kommer föredömet att följas och förbättras. Tabeller skola en gång blifva öfverflödiga, då kroppsuppfostran blifvit allmännare och bättre. Men *ännu* är det nästan lika svårt att öfverallt umbära en dylik hjelpreda, som att i allmänhet rätt ordna friska gossars, ynglingars och männers gymnastik alldeles utan hänsyn till krigsordning och därigenom äfven till *folkbeväpningen,* eller att rätt ordna den senare stegvis från skolan utan grundval på gymnastik, men blott "excersis", m. e. o. utan att antaga just den enkla *medelväg,* som den gamla från detta läroverk utgångna methoden först ensam gått i hufvudsaken, oaktadt många brister och andra yttre hinder. Derför har man hittills misslyckats med andra ensidigare medel, som i begynnelsen af detta årtionde hade flera och belåtnare anhängare än nu. Derför börjar man åter att tala litet förmånligare om gymnastik än då, antingen af nödtvång, emedan samhället behöfver den, oaktadt den ännu ej hunnit någon utveckling i pedagogiskt hänseende, eller af enskild beräkning att kunna dermed förvärfva åtskilliga förmåner.

Sammanfattningen är följande: Tryckta "öfnings- och kommandotabeller" äro det *lättaste* hittills kända sättet att äfven utan theoretiska grunder kunna *åskådliggöra* och *inprägla* en viss plan i minnet hos menniskor, som icke sjelfva medföra en sådan från deras ungdom. Trots alla hinder skall bruket deraf fortfara ända till dess, att ett bättre medel finnes, d. ä. blott så länge som alla andra föreslagna medel äro *sämre* än detta.

Stockholm i December 1869. *Utgifvaren.*

P. S. 1876 vid utgifningen af 4:de upplagan: Den 3:dje upplagan af dessa tabeller är utgången. Likaså den 2:dra upplagan af det dertill hörande "Tillägget". Sedan denna utgafs, har undert. insett, att ifrågavarande tabeller ej mera motsvara deras afsedda ändamål utan en genomgående omarbetning i samband med en nästan lika fullständig omarbetning af Tillägget jemte de s. k. Simtabellerna. De förnämsta önskningsmålen voro dels noggrannare stegring i större korthet, färre upprepningar, dels mera helhet i hvarje dagöfning, dels en större mångfald af de i "behandlingarna" nyttjade grund-themata utan att uppgifva den skolmässiga nakenhet, som underlättar nybörjares uppfattning, och utan att skymma de ursprungliga grunder, hvarifrån planen är hemtad ur äldre böcker eller skrifna behandlingar. Några öfningar m. m. borde flyttas ur Tabellerna till Tillägget, andra tvärtom. Då undert. ej såg sig kunna åstadkomma en så fullständig omarbetning som behöfdes, i dessa afseenden, var hans afsigt att ej vidare befatta sig med någon ny upplaga, ehuru klagomål yppats öfver den ånyo uppkomna bristen på den allra nödtorftigaste handledning för institutets lärjungar o. a. Men sedan tre fackmän, deribland n. v. föreståndaren vid den gymnastiske Centralskole i Christiania, allvarligen uppmanat undert. dertill, och gjort det oegennyttiga anbudet att bekosta tryckningen af Tabellerna, samt lofvat att i öfrigt bistå med råd och upplysningar till rättande af enskilda oriktigheter; har undert. ej kunnat undandraga sig att medverka till detta syfte. Derför, i brist på en fullständig omarbetning af föreg. upplaga,

utkommer nu på undert:s förlag denna 4:de upplaga med biträde af de upplysningar, hvilka på hans begäran meddelas af Kapiten L. M. Törngren och Premierlieutenanten J. Björnstad. Sålunda blir en del af behofvet för tillfället fyldt. Centralinstitutets n. v. stadga och dess instruktion bestämma att sådant må ske *på uppdrag* och följaktligen på statsmedel. Men då så ej skett, var det nödigt att höja salupriset.

Utgifvaren.

Anmälan vid 5:te upplagans utgifning. Det är snart två år sedan den rastlöse författaren till detta arbete för alltid afslutade sin gagnrika verksamhet. Han fortsatte ihärdigt att verka för fullbordandet af sin store faders lifsgerning till några timmar före sista anfallet af hjertförlamning, som hastigt afklippte lifstråden.

Af ofvanstående P. S. synes att Förf. ansett en omarbetning af dessa tabeller så väl som af dertill hörande Tillägg nödvändig. — Ehuru nuvarande utgifvaren instämt och fortfarande instämmer i denna mening, måste af hvarjehanda skäl, som nu kunna förbigås, härmed anstå tills lägligare tid. — Tabellerna utgifvas ännu en gång i nästan oförändradt skick af Författarens närmaste efterträdare på den förres arfvingars förlag.

L. M. T.

TABELLER

FÖR

GYMNASTISKA CENTRAL-INSTITUTETS

LÄROKURS

(OCH FÖR "FRISKROTAR" AF VUXNE)

SJETTE UPPLAGAN.

UPSALA 1897
ALMQVIST & WIKSELLS BOKTRYCKERI-AKTIEBOLAG.

Till första upplagan.

Följande »öfnings- och kommando-tabeller» föreslås till begagnande vid kroppsöfningarna med de yngre män, som undervisas vid Gymnastiska Central-Institutet, för att utbildas till gymnastiklärare, äfvensom vid öfning af manskap till mindre antal, icke öfverstigande hvad en lärare ensam kan omedelbarligen sjelf leda.

Såsom mestadels afsedda för rörelser på led antages öfningarnas utdrägt vara ungefär en fjerdedels timma i början, sedan småningom kunna förlängas ända till halfannan timma, och mer, i mån af de enskilda språngens o. d. rörelsers öfvervägande användning.

Stockholm 1866 d. 20 Dec.

UTGIFVAREN.

(Jfr Taballernas användning nedan.)

Grundställningen lika Ex. Regl. men fötterna rigtade fullt *utåt* ända till *rät* vinkel († 1) *Gif—akt! På stället—hvila!* Upprepas vid behof mellan följande Rr. o. i tab. 1—12.

1. **Hel (dubbel) afståndsrättn.** och återtagande af vanligt uppställningsafstånd, *Helt (dubbelt) afstånd, rättning—höger! (venster!), Ställ—ning! Rättning—höger! (venster!).* När någon öfning är vunnen, fälles rättningsarmen omedelbarligen *utan* särskildt bef.-ord dertill. **Luckbetäckn.** *Indelning till—två! Andra (första) luckor—betäck!*[1] *Första och andra byt om—marsch!* o. s. v. *Första (andra) ryck in—marsch!* Öfriga Ordnings-Rr. jfr. Ex. Regl. men till mera liksidighet.

2. **Höftfäste** uppställn. i sidvändn. *Höfter—fäst! Ställ—ning!*

3. **F.slutn. och F.utvridn.** *Fötter—slut! Fötter—ut! (eller Ställ—ning!)*[2] *Samma—ett! tu!* o. s. v. Fötterna rigtas i första tidmåttet rätt *framåt*, återgå i det andra *utåt* till rät vinkel. Upprepas vid behof (fel) under det följande. Jfr. § 4.

4. **F.flyttn.** *utåt* i fotens rigtning (två fotlängder) till intagande af gångst. (a) utg. *V. (h.) fot utåt—ställ! V. (h.) fot tillbaka—ställ! Samma—ett! tu!* Bör först öfvas från half sidovändn. d. ä. uti halft v. (h.) om m. bet. luck. Jfr. vidare tab. 4 Rr. 7 angående bef.orden. Upprepas ss. föreg.

5. **F.flyttn.** till sidan. *Fötter till sida—ställ! tu! Fötter tillsamman—ställ! tu! (eller Ställ—ning! tu!)* Upprepas ss. föreg.

6. **St. häfn. på tå** (höftf.) *Höfter—fäst! På tå—häf! Nedåt—sänk! Ställ—ning!*

7. **St. 2.A.uppböjn. och nedstrn.** *Armar uppåt—böj! Armar nedåt—sträck! Samma—ett! tu!* o. s. v.

8. **St. R.böjn.** bakåt (lindrigt) o. framåt, (höftf.) *Höfter—fäst! Bakåt (framåt)—böj! Uppåt—sträck!*

9. **Slutst. häfn. på tå** (höftf.) *Höfter—fäst! Fötter—slut! På tå—häf. Nedåt—sänk! Ställ—ning!*

---

[1] Eller: Andra ett (två) steg tillbaka (framåt)—marsch!

[2] Bruket af uttrycket "ställning" upprepas gemenligen ej nedan, ej heller anföres ett bef.ord flera gånger, ej heller räkning vid upprepning, d. ä. vid bruk af lystringsordet "Samma!" o. s. v. Jfr tabellernas användning.

(*Uppställn. med bet. luck. eller i sidovänd.*)

1. **F.flyttn.** framåt (höftf., slutna fötter). *Höfter—fäst! Fötter—slut! V.* (*h.*) *fot framåt* (*tillbaka*)—*ställ! Fötter byt om—ställ! tu! Ställ—ning!* Derjemte stundom upprepn. af tab. 1 Rr. 2.

2. **F.flyttn.** enl. tab. 1 Rr. 4 i följd af fyra tidmått började m. v. (h.) fot. *Fotflyttning—ett! . . . fyr! Samma—ett! . . . fyr!* Likaledes för h. (v.) fot. Efter någon öfning göres liknande följd bak.utåt enl. samma räknesätt. Till snarare vinnande af tvåtidig rythm nyttjas sedan **F.ombyte** enl. bef.orden *V.* (*h.*) *fot utåt—ställ! Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v. Räkneordet *tu* aflägges efter hand. Dessa Rr. upprepas stundom under nästföljande tabeller. Jfr. tab. 5 Rr. 2 o. § 15.

3. **St. 2.A.Strn.** uppåt och nedåt. *Armar uppåt* (*nedåt*)—*sträck! tu!*

4. **Gr.st. häfn. på tå.** (höftf.[1]) *Fötter till sida—ställ! tu! Höfter—fäst! På tå—häf! Nedåt—sänk!* o. s. v. Omvexl. m. de häfningar på tå, som föreg. tab. innehåller.

5. **St. R.böjn.** bakåt och framåt (höftf.). Derpå fri löpning eller språngmarsch (lindrig) skiftad och slutad m. tågång (»tåmarsch»), hvarpå kort rast, jfr. derom tabellernas användn. § 15.

6. **Gångst.** (*a*) **häfn. på tå.** *V.* (*h.*) *fot utåt—ställ! På tå—häf! Nedåt—sänk! Fötter byt om—ställ! På tå—häf!* o. s. v. Uppställn. enl. tab. 1 Rr. 4 (2). Om häf.Rr. jfr. tab. 14 användn.

7. **St. hfd.böjn.** *Hufvud bakåt* (*till v., till h.*)—*böj! Uppåt—sträck!*

8. **Slutst. sidoböjn.** (lindrig) *Fötter—slut! Till v.* (*h.*)—*böj! Uppåt—sträck!*

9. **St. 2.A.strn.** ut- och nedåt (uppställn. i sidovändn.). *Armar utåt* (*nedåt*)—*sträck! tu!*

---

[1] = Gr.vingst. Häfn. på tå, eller Gr.vingst. Tåhäfn.

(*Uppställn. m. bet. luck. eller m. helt afstånd.*)

1. **Slutgångst. häfn. på tå** (höftf.). *Fötter—slut! Höfter—fäst! V.* (*h.*) *fot framåt—ställ! På tå häf!* o. s. v. *Fötter byt om—ställ* o. s. v.

2. **St. 2.A.strn.** fram- och nedåt. *Armar framåt* (*nedåt*)—*sträck! tu!* Jfr. tab. 2 Rr. 2 om upprepn. af fotflyttn. o. fotombyte.

3. **St. R.böjn.** bakåt och framåt (höftf.).

4. **St. 2.kn.böjn.** (höftf.). *Höfter—fäst! På tå—häf! Knäna—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk!* o. s. v.[1]

5. **St. hfd-böjn.** (efter någon öfning göres den äfven framåt) (2).

6. **Slutst. sidovrid.** (höftf.). *Höfter—fäst och fötter—slut! Till v.* (*h.*)—*vrid! Framåt—vrid!* o. s. v.

7. **Halfstr. st. A.skiftn.** i lodrät plan, genom armböjn. († 2). *V.* (*h.*) *arm uppåt—sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu! Samma—ett! tu!* o. s. v. *V.* (*h.*) *arm nedåt—sträck! tu!*

8. **Gr.st. häfn. på tå.** *Fötter till sida, höfter—fäst! tu!*[2] *På tå—häf! Nedåt—sänk!* Om löpning, tågång (»tåmarsch») m. m. Jfr. tabellernas användn. §§ 7, 15.

9. **St. 2.A.strn.** ut- och nedåt (uppställn. i sidovändn.).

---

[1] = St. Häfn. på tå o. 2.kn.böjn. eller Vingst. häfn. på tå o. 2.kn.böjn. eller Vingst. 2.kn.böjn. Det första namnet äldst och mest begagnadt, det tredje minst nyttjadt, men fullständigast uttryckande saken.

[2] Nemligen såsom en lämplig och *bruklig* förkortning, i stället för det *fullständiga:* Höfter—fäst! Fötter till sida—ställ! tu! Det senare tillägget (tu) bortfaller dessutom ännu tidigare vid gr.st. ställnings intagande än annars.

1. **Str.gångst. (a) häfn. på tå.** *V. (h.) fot utåt—ställ!* o. s. v. Omv. m. **Str.slutgångst. häfn. på tå** *Fötter slut, v. (h.) fot fram, armar uppåt—sträck! tu!*[1] *På tå—häf!* o. s. v.

2. **St. hfd.vridn.** *Hufvud till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid!*

3. **St. 2.A.strn.** fram och nedåt. Stundom äfven från en gr.st. utg. Omv. med intagande af **Str.gr.st. utg.** *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! tu! Fötter tillsamman, armar nedåt—sträck! tu!* Sista räkneordet snart aflagdt, till att få tvåtidig Rr.

4. **Str.st. R.böjn.** bakåt o. framåt. *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt (framåt)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v.

5. **St. 2.kn.böjn.,** höftf. Senare särskildt att iakttaga nackfäste (**hvilst. utg.** *Nacke—fäst! Ställ—ning! Samma—ett! tu!* o. s. v.

6. **Slutst. sidovridn.** (2).

7. **St. utfall och fotombyte** *utåt* i de vinkelrätt stälda fötternas förlängningslinier; tre fotlängder (från half sidovändn.), indeln. till tre, höftf.[2] *Indelning till—tre! Första framåt, tredje tillbaka, luckor—betäck! Halft v. (h.)—om! Höfter—fäst! V. (h.)—fallut! Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v. *H. (v.) fot tillbaka—ställ! (eller Ställ—ning!)* o. s. v. Efter någon öfning göres utfallet äfven i motsatt rigtning (bak.utåt); bef.ord: *V. (h.) bakåt—fallut!*[3] för öfrigt lika. Jfr. tab. 1 om grundställningen o. Rr. 3, 4 om fotrigtningen.

8. **St. 2.A.strn.** upp-, ut-, fram- och nedåt. *Armar uppåt, utåt, framåt och nedåt—sträck! tu!* o. s. v. till åtta tidmått. Göres äfven i förändrad ordning, el. m. förökade (dubbla o. s. v.) upprepningar (jfr. § 15) samt i följd utan ledarens räkn.

9. **Halfstr.slutst. sidoböj.** *V. (h.) arm uppåt—sträck! tu! Fötter—slut! Till h. (v.)—böj! Uppåt sträck!* o. s. v. *Armar byt om—sträck! tu!* o. s. v. +

10. **St. 2-A.framförböjn.** (i sidovändn.). *Armar framför—böj! Ställ—ning! Samma—ett! tu!*

---

[1] Efter någon öfning sammanslås neml. armsträckningens tvänne tidmått med fotslutn. och framflyttn. i detta och liknande fall.

[2] = St. hel F.flyttn. utåt o. F.ombyte *V. (h.) fot helt utåt—ställ!* o. s. v., jfr G. R. 1836. Nyare Ex. Regl. har uttrycket *V. (h.) fot helt till sida framåt —ställ!*

[3] Öfverensstämmande med bruket i fäktning.

1. **St. 2.kn.-böjn.** (höftf.)

2. **St. 2.A.strn.** upp-, ut-, fram- och nedåt.
F.flyttn. enl. tab. 2 Rr. 2 omv. m. **F.flyttn. framåt o. F.ombyte** († 3) i samma rigtning. *V.* (*h.*) *fot framåt—ställ!* o. s. v.; Jfr. § 15 om följder.

3. **Str.st. R.böjn.** bakåt, framåt o. nedåt. *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Framåt—böj! Nedåt—böj! Framåt—sträck! Uppåt—sträck!* († 4.)
4. **Str.st. 2.kn.böjn.** *Armar uppåt—sträck! tu! På tå—häf! Knäna—böj!* o. s. v.

5. **Halfstr.half.famnst. A.skiftn.** *V.* (*h.*) *arm uppåt, h.* (*v.*) *arm utåt—sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu!* o. s. v. *Armar nedåt—sträck! tu!*

6. **Slutst. utfall o. F.ombyte** framåt (höftf., indeln. till två). *Andra* (*första*) *luckor—betäck! Höfter—fäst! Fötter—slut! V.* (*h.*) *fot helt framåt—ställ! Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v.[1] Efter någon öfning göres utfallet bakåt. Bef.ord dertill äro: *V.* (*h.*) *fot helt tillbaka—ställ!* o. s. v. (:) Omv. m. upprepn. af tab. 4 Rr. 7.

7. **Halfstr.slutst. sidoböjn.** *V.* (*h.*) *arm uppåt—sträck! tu! Fötter —slut! Till h.* (*v.*)*—böj! Uppåt—sträck! Armar byt om—sträck! tu!* o. s. v. Till omv. senare **Str.gr.st. sidoböjn.**

8. **Förberedande öfningar till sats- o. snedsprång.** Jfr. språngschema tab. 15 Rr. 1: Inl. till fria språng o. s. v.

9. **Str.slutst. vridn.** omv. m. **Str.gr.st. vridn.** *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! tu! Till v.* (*h.*)*—vrid!* o. s. v. fyra långsamma tidmått.

10. **Famnst. 2.A.slagn.,** återgången till första tidmåttet inl. långsamt. *Armar framåt—böj! Utåt—sträck!* (*eller Armslagning —ett! tu!*)
Jfr. omstående anmärkning till denna tab.

---

[1] = Slutst. hel fotflyttn. framåt. Jfr. föreg. tabell.

Anm. till tab. 5.

En lista på några olika rhytmer: Innan tab. 5 lemnas, upprepas till jemförelse några af de vigtigaste metriska egenheterna. Af sådana fall märkes skilnaden mellan följande två-tidiga Rr: *A.* tab. 2 Rr. 4. intagande af (gr.st. utg.) *B.* F.ombyte från gångst. (a) utg. *C.* Utfallst. (a) F.ombyte. Äfvenså den frivilliga olikheten i de två tidmåtten tab. 5 Rr. 10 (Famnst. 2.A.slagn.), den ofrivilliga i de fyra tidmåtten tab. 5 Rr. 8 (Förberedande hopp). De enartade jemna rhytmerna i armsträckningens två tidmått utan ledarens räkn., i de fyrtidiga F.flyttningarna (med två fotlängder) tab. 2 Rr. 2, i den åttatidiga tab. 4 Rr. 8 o. s. v. De ojemna metrerna 1 hastig sammanslagning till ett dubbelt tidmått af fotslutn. och återgången o. s. v.

Fortsättningen af dessa jemförelser följer senare i tab. 15 Rr. 7 o. 10. i inledande sim-Rr,[1] i den tretidiga enartade följden att *omedelbarligen* från fronten (grundställn.) göra half sidovändn. o. intaga vissa ur utfallst. (a) ställn. härledda utg. (t. ex. tab. 4 Rr. 7, tab. 9 Rr. 7 (St. utfall o. F.ombyte), tab. 11 Rr. 11 (Famnutfallst. (a) 2.A.slagn.), tab. 17 Rr. 11 (Str.utfallst. (a) 2.A.strn.), eller att sammaledes intaga gard utan vapen o. s. v. Utpräglade fall af olikhet mellan tidmåtten inom samma öfning ses i tab. 13 Rr. 28 (Str.gr. st. häfn. på tå o. 2.kn.böjn.). Hit hörer slutligen äfven att jemföra tidolikheten mellan vissa s. k. "pyrrhiska" Rr. så hastigt som möjligt utgående från grundställn. (i ena fotens rigtning), från gardställn. likaledes, från densamma men "ur linien" († 5). Jfr. dessutom tab. 17 Rr. 20. Ehuru båda kallas hastiga jemförelsevis till tab. 5 Rr. 7, 9 (Sidoböjn. o. vridn.), höres och ses lätt olikheten mellan de två *fyrtidiga* i tab. 7 Rr. 7 (Str.gr.st. vexelvridn. o. str.gr.st.vexel.sidoböjn.).

---

[1] Neml. i "jemn takt" och i "oliktidig takt".

1. **Benrr.** (jfr. vidare tab. 13 samt §§ 4, 5).

2. **Str.st. spännböjn.** *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.* vid bom, ribbstol eller fri vägg. Jfr. användningen af tab. 16 i §§ 9, 10. Omv. m. **str.stödst. R.böjn.** bakåt vid bom. *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj!* o. s. v. jfr. vidare tab. 16 om samma Rr. samt §§ 9, 10.

3. **Häfrr.** (jfr. vidare tab. 14 samt § 6.)

4. **Tåmotst. vexel.kn.uppböjn.** Låret vågrätt, knät måttligt utåtfördt, böjdt i rät vinkel, fotspetsen sträckt nedåt. *Fatta! På tå—häf! V. (h.) knä uppåt—böj!* hvarefter fotombytet göres enl. ledarens räkn. *Ett!* . . . . . *Fyr!*, senare (efter någon öfning o. rättelse) enl. vexelräkning *Ett! Tu! Ställning!* († 6) göres vid vägg, ribbstol, bom eller m. bet. luck. utan redskap m. »öfver axel-stöd!» († 7) el. händernas »kedjestöd». Ännu senare omv. m. följande ändring:

   Tåmotst. vexel.kn.uppböjn. i rhytmisk hastighet af 70—100 i minuten (snart utan ledarens räkn.) knät spetsvinkligt väl utåtfördt. Bef.orden efter fattningen: *På stället—marsch! Halt!* Slutligen **st. vexel.kn.uppböjn.** (bet. luck. höftf.) enl. liknande grunder.

5. **Famnst. 2.pl.A.böjn.** (:) meddelas af läraren till en början (utan bef.ord), sedan af manskapet under särskild uppsigt »två och två». + Slutligen på led m. bet. rot. (första i helvändn.), hvartill bef.orden: *Andra (första) rotar—betäck! Helt—om! Armar utåt—sträck! Stöd—ställ! Kör!* o. s. v. Jfr. användningen af tab. 17 i § 11.

6. **Motsitt. R.fälln.** bakåt stegrad enl. tab. 7 Rr. 6. *Höfter—fäst! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.* Knäna något sträckta; fötterna något skiljda i mån af olika benlängd. Inl. m. intagande af utg. m. höftf.. lodrät bål o. hfd, något framsvängd länd, hvartill användes bef.ordet *Gif—akt!* Jfr. vidare § 12.

7. **Str.gr.st. vridn.** (i fyra långsamma tidmått) omv. m. **str.gr.st. sidoböjn.** likaledes. Vridningen sker stundom m. nackf. Jfr. användningen af tab. 19 i § 13.

8. **Språng, löpning,** (jfr. vidare tab. 15 o. §§ 7, 12, 15). +

9. **Famnst. 2.A.slagn.** + Jfr. användn. af tab. 20 i § 14.

1. **Str.st. häfn. på tå o. 2.kn.böjn.** Senare tab. 13 Rr. 28 i dess utmärkande långsamhet.

2. **St. 2.a.strn.** bakåt. *Armar bakåt—sträck! tu! Armar nedåt—sträck! tu!* Senare upprepad rhytmiskt i armsträckningars vanliga hastighet (jfr. tab. 4 Rr 8) *Armsträckning bakåt—kör! Stopp!*

3. **St. hfd.vridn. o. böjn.** bakåt. *Hufvud till v. (h.)—vrid! Hufvud bakåt—böj! Uppåt—sträck! Framåt—vrid!* o. s. v. Böjningen göres bakåt, senare äfven framåt.

4. **Str.gångst.** (b) **R.böjn.** bakåt. framåt, nedåt. *Armar uppåt v. (h.) fot framåt—ställ! tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Framåt—böj! Nedåt—böj!* o. s. v. Omv. m. **Str.gr.st. R.böjn.** bakåt, framåt, nedåt.

5. **Gångst.** (a) **häfn. på tå o. kn.böjn.** (höftf.). *V. (h.) fot utåt—ställ!* o. s. v. Bakre knäet böjdt mest, rätvinkligt. Öfvas först m. uppställn. i »halft h. (v.) om», (jfr. tab. 13 Rr. 11).

6. **Häfrr.** (jfr. tab. 14 o. § 6).

7. **St. utfall o. F.ombyte** utåt (bak-utåt). Jfr. tab. 4 Rr. 7.

8. **Half.str.half.räckst. A.skiftn.** (två stegs luckbetäckn.). *V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm framåt—sträck! tu! Armår byt om—sträck! tu!* o. s. v. omv. m. **half.famn.half.räckst. A.skiftn.** i vågrätt plan. *V. (h.) arm utåt, h. (v.) arm framåt—sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu!* o. s. v.

9. **Språng** & jfr. tab. 15 o. §§ 7, 12, 15.

10. **Vändslutst. R.böjn.** bakåt o. framåt (höftf.). *Höfter fäst och Fötter—slut! Till v. (h.)—vrid! Bakåt—böj!* o. s. v. Skuldror och öfverlif vridas till fotrigtningarnas lodplaner. Göres senare m. nackf. (**Vändhvilst. R.böjn.**), äfvensom från grundställn. i half sidovändning.

11. **St. 2.A.strn.** uppåt, utåt, framåt, nedåt, eller i annan ordning, omv. m. Rr. stegvis valda ur tab. 20.

1. **Benrr.**

2. **Spännböj.** (*a*) **häfn. på tå**[1]. *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt —böj! Fatta! På tå—häf! Nedåt—sänk! Uppåt—sträck!* o. s. v. Fattningen lägre än stödet mot pekfingret, som bör vara på så hög ribba som möjligt är. Göres, efter någon öfning, med skiljda fötter. (**Gr.spännböjn. tåhäfn.**) *Armar uppåt, fötter till sida —ställ! tu!* o. s. v.

3. **Häfrr.**

4. **Kr.halfst. vr.uppböjn. o. strn.**[2] (bet. luck.) *Höfter—fäst! V. (h.) knä uppåt—böj!* hvarefter fotspetsen starkt böjes o. sänkes enl. ledarens vexelräkn., hvarpå *Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v. Inl. med stöd liknande tab. 6 Rr. 4, äfvensom m. att blott intaga utg. fritt såsom inl. till St. vexel.kn.uppböjn. Omv. m. följande: **St. vexel.kn.uppböjn.** rhytmisk Utg.—Utf.—

5. **Famnframligg. 2.pl.A.böjn.** (:) utan bef.ord och utan led om flor o. matta ej finnas. Inl. m. blott utg:s intagande. Det rörliga stödet (Rg.) fattar under händerna före nedfällningen, som göres långsamt med framräckta armar. Jfr. till snart utbyte Rr. ur tab. 17 samt samma tab:s användning.

6. **Mothelsitt. R.fälln.** bakåt (höftf.), först till ringaste märkbara fälln. (*Bakåt—böj!*) o. snart äfven till golfvets beröring (*Nedåt—böj!*); sist till vågrät mellanställn. *Till vågrät ställning bakåt —böj!* o. s. v. På bänk, flor el. sänkt bom, fötterna under ribbstol el. fotribba el. i brist derpå m. fotstöd af en sidoman. Omv. synnerligen m. tab. 18 Rr. 8, 9, 12 o. a. d. samt tab. 14 Rr. 10 (kr.häng rr) o. f.

7. **Str.gr.st. vexel.vridn.** omv. m. **str.gr.st. vexel.sidoböjn.** (båda i fyra hastiga tidmått) Utg.—Utf.: *Vridning (böjning)—ett! — — fyr!* o. s. v. Omv. m. **Str.gångst.** (b) **sidoböjn.** långsam. Följes af någon Rr. ur tab. 13, senare med upprepn. af tab. 4 Rr. 7 el. tab. 5 Rr. 6 (st.utfall o. fotombyte) el. **str.gångst.** (a) **F.ombyte.**

8. **Språng & +.**

9. **Famnst. 2.A.slag.**

---

[1] = Spännbågst. Brtg.
[2] Eller: St. Kn.uppböjn. o. Vr.uppböjn.

1. **Utfallst.** (*a*) **häfn. på tå m. kn.böjn.** (höftf.). Jfr. tab. 13 Rr. 12. Omv. m. andra Rr. ur tab. 13, de senare underafdelningarna.

2. **Str.vändslutst. 2.A.strn.** uppåt. *Fötter—slut! Armar uppåt—sträck! tu! Till v.* (*h.*)*—vrid! Armsträckning—ett! tu!* o. s. v. Senare **Vändst. 2.A.strn.** »från ett plan till ett annat († 8) el. **Vändhalfstr.st. A.skiftn.** i lodrät plan.

3. **Stupgr.st. Hfdvridn.** (höftf.) *Fötter till sida, höfter—fäst! Framåt—böj! Hufvud till v.* (*h.*)*—vrid!* o. s. v. Göres senare från famnstupgr.st. utg. Jfr. tab. 8 Rr. 5.

4. **Halfstr.utfallst.** (*a*) **a.skiftn.** *V.* (*h.*) *arm uppåt, h.* (*v.*) *arm bakåt sträck och v.* (*h.*)*—fallut! tu! Armar byt om—sträck! tu!* o. s. v. Foten flyttas från grundställning (enl. tab. 4) i sin egen rigtning (*utåt*) vinkelrätt till den andras; jfr. tab. 8, der armsträckn. *nedåt* ej möter hinder såsom här.

5. **Str.gr.st. R.böjn.** bakåt, framåt, nedåt. Senare **Str.gr.bågst. 2.a.strn.** m. lindrig böjn. i ryggen. +

6. **Häfrr.**

7. **Str.gr.st. häfn. på tå o. 2.kn.böjn.** Jfr. tab. 13 Rr. 28.

8. **Språng.**

9. **Räckst. o. famnst. handvridn.** m. slag *inåt* (*utåt*) samtidigt, senare vexelsidigt, äfvensom m. slag *in-nedåt* (*ut-nedåt*) Utg.—Utf. verkställes hastigt efter vexelräkn.: *Ett! Tu!* Inl. långsammare m. öfverarmarna bibehållna i lodrät, underarmarna i vågrät ställn. Vidare utveckling häraf ses i tab. 19 Rr. 12.

10. **St. B.utåtförn.** (långsam, i sidovändn., höftf.) Utg.—Utf.: *V.* (*h.*) *ben utåt—för! Inåt—för!* o. s. v. + Inl. m. **sidomotst. B.utåtförn.** (långsam) *Fatta! V.* (*h.*) *höft—fäst! V.* (*h.*) *ben utåt—för!* o. s. v. Jfr. tabellernas användn. § 15 om påskyndande sammansättningar.

11. **St. häfn. på tå o. kn.böjn. m. 2.A.lyftn.** utåt genom vågrät till lodrät ställn.; två långsamma, senare sammanflytande tidmått. *Kör!* Inl. m. tab. 20 Rr. 1—3.

1. **Benrr.**

2. **Spännböjn. vexel.kn.uppböjn.** Utg.—Utf. *V.* (*h.*) *knä uppåt—böj! Fötter byt om—ställ! tu!* Snart begagnas till utf. blott räkning (*Ett! Tu!*) för hvarje bens Rr., slutligen för båda benens *omedelbara* ombyte.

3. **Häfrr.**

4. **Kr.halfst. kn.strn.** bakåt (bet. luck., höftf.) Utg.—Utf. efter knäts uppböjn.: *Knä bakåt—sträck! uppåt—böj! Fötter byt om—ställ!* o. s. v. Inl. m. **sidmotkr.halfst. kn.strn. bakåt** m. vexelsidigt höftf., andra handen stödd på redskapet el. kedja. *Fatta!* o. s. v. enl. samma grunder som i föreg. tabeller samma hvarf, hvarefter *Helt—om!* o. s. v. Omv. m. följande:
St. vexel.kn.uppböjn. något påskyndad utan höftf. + Jfr. användningen af tab. 13.

5. **Famnstupst. 2.pl.A.böjn.** (:) (inl. m. utg.) Efter indeln. till två: *Andra rotar—betäck! Första helt—om! Andra armar utåt—sträck! tu! Framåt—böj! Stöd—ställ! Kör!* el. *Börja!* utf. inga ytterligare bef.ord. Jfr. tab. 6 Rr. 5.

6. **Mothelsitt. bakåtdragn.** (:) Utan bef.ord, pannf. Jfr. vidare tab. 7 Rr. 6.

7. **Str.gr.st. vexel.sidböjn.** omv. med **str.gr.st. vexelvridn.** och senare med tab. 19 Rr. 6.

8. **Benrr.** omv. m. **långsam tågång** efter ledarens vexelräkn. (senare m. höftf.). *På tå—häf!* o. s. v. Omv. m. »**lågmarsch**» efter räkn., bålen lodrätt hvilande på det bakre mest böjda benet.

9. **Halfstr.utfallst.** (*a*) **A. o. B.skiftn.** under bakre sidans »effacering», ansigtet framvridet. Uppställn. enl. tab. 4 Rr. 7. *V.* (*h.*) *arm uppåt, h.* (*v.*) *arm nedåt, v.* (*h.*)*—fallut! Vexla—ett! tu!*[1] Inl. m. **utfallst.** (*a*) **F.ombyte** under effacering. Bef.ord lika tab. 4 Rr. 7.

10. **Språng.**

11. **Famnbågst. 2.A.slagn.** *Armar framför—böj! Bakåt—böj! Utåt—sträck!* o. s. v.

---

[1] Eller: enl. G. R. *Fötter byt om—ställ! och armar byt om—sträck! tu!* Jfr. tab:s användning § 4 och tab. 7 b Rr. 4.

Till tab. 8 b, 9 b. o. s. v.

1. Några enklare tillämpningar t. ex. förberedande sim-Rr. m. och utan olika stöd afpassade efter olika redskap, utrymme o. s. v.; Jfr. N:o 7. De fyra inledande ställningarna (utan vapen) till fäktn. 1 I "effacerad half sidovändn., 2 Föreg. ställn. m. böjda knän, 3 "I gard". 4 "I halfmarsch" intagen framåt (bakåt) o. återgående till föreg. el. nyttjad såsom anföres i § 13. Omv. m. tab. 4 Rr. 7, tab. 8 Rr. 9. St. utfall o. fotombyte el. Halfstr. utfallst. (a) A.o.B.skiftning).
2. Några tillämpningar af annan beskaffenhet, t. ex. Högsitt. sides flyttn. m. nedkastn. ("quarn") bakåt el. djupsprång framåt, det förra om bommen är nog tunn. Högsn.gr.sitt. sides flyttn. m. djupsprång.
3. Mera sammansatta föreningar af olika Rr-slägter, t. ex. språng förenade m. häf-Rr. el. klättring, ss. den lättare Anspr. Sväng-Rr. ("resa") m. en lina öfver en bänk, lös stång, bom, häst e. a. eller de svårare Anspr. Öfversprång på dubbel bom, bomskifva e. a.
4. Närmare till föreg. äro de sneda mellansprången (echappéerna) antingen genom olika höga sadelbågar (trähäst), el. m. blott *en* båge, el. mellan olika redskap t. ex. häst o. bom, häst och ribbstol el. a., el. på två (midtpå stödda) "lösstänger" o. s. v. († 9) jfr. N:o 6.
5. Mera aflägsna från föreg. men vigtiga att utförligare nyttja äro de vexelsidiga Rr, hvilkas antal långt öfverstiger det i tab. 19 anförda urvalet enl. § 13.
6. Slutligen i den mån, som tiden medgifver, någon öfning att till vissa Rr. nyttja några lösredskap t. ex. gevär e. a. tyngder, kortpinnar, stafvar alldeles fritt eller lösa stänger ("stakar", "lösbom") stödda i den *ena ändan* på ribbstol (m. holk) el. a., el. *i midten* stödda på bom och fästade af stöd i ömse ändar o. s. v. Jfr. vidare anm. efter tab. 16—19.
7. Stöd af en el. två Rg. begagnade för att mera praktiskt utbilda insigten derom t. ex. sista underafdelningarna i tab. 14, 16 äfvensom stödsprång (axelstöd), öfverslag m. m. utförda på olika sätt d. ä. med olika utvägar. Likaså öfning att lemna hvarandra en tillfällig hjelp el. stöd i olika fall, jfr. tab. 14 Rr. 4, 5, 9, 14, tab. 18 Rr 13, tab. 12 Rr. 7 m. fl. Hopp lemna många tillfällen häri.

1. **Benrr.**

2. **Spännböjn. kn.uppböjn. o. strn.** Utg.—Utf.: *V. (h.) knä uppåt —böj! Knä—sträck! Böj! Fötter byt om—ställ! tu!* Efter någon öfning begagnas blott räkning (*Ett! . . . . fyr!*) till utf.

3. **Häfrr.**

4. **Kr.halfst. kn.strn.** bakåt Utg.—Utf.: — Omv. m. följande: **St.vexel.kn.uppböjn.**, sedermera m. den förändring att fotspetsen tillika derunder »uppböjes» mot underbenet +

5. **Famnutfallst.** (*b*) **2.pl.A.böjn.** (:) *Armar utåt v. (h.) fot helt bakåt—ställ! tu! Stöd—ställ!* Utf. utan bef.ord. Foten flyttas rätt bakåt Inl. m. **utfallst.** (*b*) **utg.** (höftf.) *Höfter—fäst v. (h.) fot helt bakåt—ställ! Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v.

6. **Kr.häng.** (*b*[1]) **2.B.deln.** utåt (:) af Rt. under motstånd af ett stöd, vid ribbstol eller dubbelbom, utan bef.ord för utf. utg. ang. Inl. m. blott utg. samt utan Rg. och i mån af behof m. **kr.häng.** (*a*) **vexel.kn.strn.** o. s. v. Jfr. tab. 14.

7. **Str.gr.vändst. sidoböjn.** senare **utfallst.** (*a*) **vridn.** långsam i half sidvändn. åt h. (v.) (höftf. bet. luck.) *V. (h.)—fallut! Till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid! Ställning!*, hvarefter detsamma för motsatt sida. Omv. m. **str.utfallst.** (*a*) **sidoböjn.** med effacering *Armar uppåt, v. (h.)—fallut! tu!*[2] *Till v. (h.)—böj! Uppåt—Sträck!* o. s. v. Inl. m. stöd för den bakre fotens yttersida mot vägg, flor, stänger o. d. el. ett biträdes fot. Utg. ang.

8. **Benrr.** Jfr. tab. 13 synnerligen Rr. 17.

9. **Str.gång.bågst.** (*b*) **2.A.strn. m. F.vexl.** *V. (h.) fot fram, armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Vexling—ett! tu!* o. s. v. Inl. m. **str.gångbågst.** (*b*) **2.a.strn.** Bef.ord efter liknande grunder. Jfr. tab. 19 Rr. 12.

10. **Språng.**

11. **Famngångbågst.** (*b*) **2.A.slagn.** *Armar framför—böj! V. (h.) fot framåt—ställ! Bakåt—böj! Utåt—sträck!* o. s. v.

---

[1] Med sträckta knän (= Spjernhäng?)

[2] Den bakre sidans bortvridning kan dessförinnan angifvas m. särskildt bef.ord: *Till h. (v.)—vrid!*

1. **Benrr.**
2. **Spännböjn. 2.A.böjn.** Utg.—Utf.: *Armar—böj! Sträck!* o. s. v.
3. **Häfrr.**
4. **Kr.halfst. kn.strn.** framåt. Utg.—Utf.: *Knä—sträck! Böj!* o. s. v. Inl. m. **motkr.halfst. kn.strn.** vid bom el. m. kedjestöd (bet. luck.) ss. »öfver axel stöd» († 10) eller handfattn. enl. bef.orden *Första helt—om! Stöd—ställ!*[1] o. s. v. omv. m. följande:

   Tåst. vexel.kn.uppböjn. (Höftf.) till hastighet af 130—140, på stället. Utg.—Utf.: *På stället språng—marsch!* + Höftf. uteslutes vid tilltagande hastighet.

5. **Famnvågvr.stödj. 2.pl.A.böjn.** (:) Utg. ang. utf. utan bef.ord. Inl. m. **str.vr.stödj.** samt **böjvågvr.stödj. utgångställningar.** (Utg. ang.) den senare m. allt större nedfälln. af bålen, ökadt afstånd från redskapet till den stödjande foten; andra foten hvilande på 1:sta—3:dje ribban. Beckenet och midjan (föga svängd) slutligen vågräta nära golfvet, lägre än axlar, hfd, händer.
6. **Kr.häng. 2.B.deln.** (: :) af 2:ne Rg. verkande utåt. Stödens underarmar slutande intill fothvalfvet. Utg.—Utf. — Omv. m. **mothögbändst. bakåt. fälln.**[2] m. någon böjn. af ryggen o. det stödande benet (höftf.), Utg. ang., utf. *Bakåt—böj! Uppåt —sträck!* o. s. v.
7. **Sidmotkorshalfst.**[3] **B.deln.** (i sidvändn. vid ribbstol.) Utg.: *Armar uppåt—sträck! tu! Till v. (h)—böj! Fatta!,* hvarvid det yttre benet tillika utåtföres. Utf.: m. vexelräkning af *Ett! tu!* (för yttre benets in- och utåtföring). — Omv. m. **half.spännsidfall. B.deln.** m. öfre handens fattn. el. **half.str.sidfall. B.deln.** handen stödd på sänkt bom eller marken. Utg. ang., utf. m. räkn. Omv. m. tab. 9 Rr. 7.
8. **Benrr.**
9. **Häfrr.**
10. **Språng.**
11. **Famnutfallst.** (*b*) **2.A.slagn.** *Armar framför—böj! v. (h.) fot helt tillbaka—ställ! Utåt—sträck!* o. s. v.

---

[1] Eller: *Andra (Första) v. (h.) fot fram, kedja hand—stöd!*
[2] = Motkrokhalfst. bakåtfälln.
[3] = Sidspännst.

1. **Benrr.**

2. **Spännböj. handgång.**, 1—2 handflyttningar. Utg.—Utf. *Handgång (nedåt)—ett! tu! tre! fyr!* m. m. *Uppåt samma—ett! tu!* m. m. Kan m. skiljda fötter småningom fritt (utan ledarens räkn.) stegras ända till likhet m. **Hvalfligg. ställn.** *Handgång nedåt—Kör! Uppåt—Kör!*

3. **Häfrr.**

4. **Kr. halfst. kn.utåtförn.** Utg.—Utf.: *Knä utåt—för! Inåt—för!* Utåtföringen begränsas af ledmotståndet. . . . Omv. m.:
   Tåst. vexel.kn.uppböjn., omv. m. den förändring att fotspetsen tillika upphöjes +

5. **Böjvågvr.stödj. 2.A.sträckn.** Utg. ang. Utf. m. vexelräkn. Om senare bruk af samma Rr. m. stöd på hälen (bänk, bom) af en sidoman el. utan redskap jfr. § 4. Omv. m. tab. 17 Rr. 10, el. **Str.utfallst.** (*b*) **2.A.sträckn.** *Armar uppåt, v. (h.) fot helt tillbaka—ställ! tu! Armsträckning—ett! tu!* o. s. v. Senare **Str. vågvr.stödj. nign.** djupt, Utg. ang., Utf. *Knä—böj! Sträck!* o. s. v.

6. **Motstr.helfallsitt.** el. **Str.kn.grbågst. 2.A.svängn.** *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Armsvängning—ett! tu!* o. s. v. Inl. m. tab. 17 Rr. 7 o. f., tab. 18 Rr. 3, 4. Jfr. vidare tab. 18 anm.

7. **Handfäst. sides hålln.** (utan bef.ord), (inl. m. **språng** öfver dubbelbom) eller **Str.sidmothalfst. sidoböjn.**,[1] hvartill särskildt bef.ord (efter *Armar uppåt—sträck!*) för utf. är: *Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Det uppfästade benet m. sträckt knä. Omv. m. tab. 19 Rr. 7.

8. **Benrr.**

9. **Häfrr.**

10. **Språng.**

11. **Famnutfallst.** (*a*) **2.A.slagn.** (bet. luck.) *Halft h. (v.)—om! Till h. (v.)—vrid! Armar framför böj, v. (h.) bakåt—fallut! Utåt—sträck!* o. s. v. Vridningen så stor att skuldrornas tvärplan skär »fäktplanet» vinkelrätt. Efter någon öfning sammanslås vridningen m. utfallet utan särskildt bef.ord.

---

[1] = Str.sid.högbändst. Bakåt.R.fälln., eller Str.vändmothalfst. Sidböjn. eller Str.trappvändst. Sn.bakåtfälln.

1. **Benrr.**

2. **Famngr.spännböj. tåhäfn.** m. hand- o. nack-stöd (indeln. till tre, 2:dra och 3:dje utryckta) (: :) Utg. ang. eller *Armar utåt, fötter till sida—ställ! Bakåt—böj!*, då stöden taga emot. Utf.: *På tå—häf! Nedåt—sänk!* (eller räkning) *Uppåt—sträck!* o. s. v. Starkare ombyte m. tab. 16.

3. **Häfrr.**

4. **Str.kr.halfst.utg.** + o. senare **kn.strn.** + Omv. m.: **Tåst. vexel.kn.uppböjn.** + omv. med den förändring att en obetydlig förflyttn. framåt förenas dermed +

5. **Str.våghalfst. nign.** (omv. m. den förändring deraf, att händerna anläggas under bommen till banans ytterligare förkortning). Utg. ang., Utf. *Knä—böj! sträck!* Inl. m. Rr. 15 tab. 13 o. m. **Våg-halfst. nign.** (höftf.) samt m. **Halfstr.våghalfst. nign.** m. vexelsidigt höftf. å samma sida som det stödjande benet[1] el. korsvis.

6. **Motstr.fallhalfst. 2.A.svängn.** Den mothalfst. utg. ang. Derefter: *Armar uppåt—sträck! Bakåt—böj! Armsvängning—ett! tu!* o. s. v. *Uppåt—sträck! Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v. Inl. först m. utg., sedan m. **Mot.böj.fall.halfst. 2.A.strn.** uppåt.

7. **Handfäst. sides hålln.** Jfr. tab. 11 Rr. 7 samt de sista Rr. i tab. 19.

8. **Benrr.**

9. **Häfrr.**

10. **Språng.** Jfr. tab. 18 anm., 19 anm. o. § 4, 13, 15 om tilläggande af ytterligare särskilda hvarf.

11. **Famngående, 2.A.slagn.** (böjningen i 1:sta, slagningen i 3:dje tidmåttet, det mellersta »blindtempo»). *Med armslagning, framåt —marsch! Halt!* o. s. v. Inl. m. ledarens räkn. för hvarje steg Omv. m. **Famnvändgr.st. 2.A.slagn.** och senare m. tab. 20 Rr 4 förenad m. armslagn.

---

[1] = Halfstr.halfvingvåghalfst. nign.

Anm.: Till fortsättning af tabellföljden 6—12. Jfr. § 13, 15.

1. **St. häfn. på tå** (höftf.).
2. **Slutst. häfn. på tå** (höftf.).
3. **Gr.st. häfn. på tå** (höftf.).
4. **Gångst.** (*a*) **Häfn. på tå** (höftf.). Utg. enl. Tab. 1 Rr. 4.
5. **Slutgångsst. häfn. på tå** (höftf.).
6. **St. häfn. på tå o. 2.kn.böjn.** (höftf.) enl. tab. 3 Rr. 4.
7. **Gr.st. häfn. på tå o. 2.kn.böjn.** (höftf.). *Fötter till sida—ställ! tu! På tå häf! Knäna—böj!* o. s. v.
8. **St. inl. till fria språng.** Jfr. språngschema tab. 15.
9. **Nigst. vexel.hfd.vridn.** i fyra hastiga tidmått (m. o. utan höftf.) Utg.—Utf.: *Hufvudvridning—ett! . . . fyr!* († 11).
10. **Gångst.** (a och b) **häfningar på tå** (höftf.) i följd efter hvarje fotflyttning utåt el. framåt. Utf. (af flyttn. o. häfn.): räknas i fyra omgångar af fyra hastiga tidmått: *Ett! . . . fyr!* Samma göres äfven m. flyttn. bak.utåt el. bakåt. Efter mycken öfning kan manskapet räkna (tyst eller ljudligt) på bef.ordet *Kör!*

Anm. Dessutom tågång (jfr. tab:s användn.), äfven till sidan m. "eftersteg".

---

11. **Gångst.** (*a*) **häfn. på tå o. kn.böjn.** (höftf.) *V.* (*h.*) *fot utåt—ställ! På tå—häf! H.* (*v.*) *knä—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. (jfr. tab. 6 b). Efter mera öfning kan begagnas ledarens räkning af de sex tidmåtten för fotflyttn., häfn. på tå, nign., upprättn., nedsänkn., fotens flyttn. tillbaka. Ännu senare manskapets räkn. (tyst) till samma rörelseföljd. *Kör!*
12. **Utfallst.** (*a*) **häfn. på tå m. kn.böjn.** (höftf.). Främre knäet höjes genom hälens lyftn. Utg. enl. tab. 4 Rr. 7; *V.* (*h.*) *knä—böj! Sträck!* o. s. v. Begagnas ej före tab. 7.
13. **Slut.utfallst. häfn. på tå m. kn.böjn.** (höftf.). Utg. jfr. tab. 5 Rr. 6. *V.* (*h.*) *knä—böj! Sträck!* o. s. v.
14. **Sidmotspjernst. häfn. på tå o. kn.böjn.** m. vexelsidigt höftf. Utg. ang. *På tå—häf! Knä—böj! Sträck! Ställning!* o. s. v. († 12) Det stödande benets knä något böjt äfven i utg. innan större öfning är vunnen. + Inl. m. blott häfning på tå utan att dock fullt räta knäet. Göres äfven utan häfn. på tå. [1] +
15. **Halfstr.sidmotvåghalfst. häfn. på tå o. kn.böjn.** Jfr. föreg., anläggningen mycket lös. Utg. ang., + Göres äfven utan häfn. på tå. [1] +

---

[1] Bör då hänföras till nästa (3:dje) afdelning.

16. **Tåstödj. kn.böjn.** fotspetsen stödd på golfvet, senare m. höftf. 17. **Vr.stödj. kn.böjn.** (höftf.) två fotlängder från sänkt bom, ribbstol eller bänk. 18. **Hälfäst. kn.böjn.** (höftf.) 19. **Räckspjärnst. kn.böjn.**[1] + 20. **Fallhögbändst.** el. **motfall.halfst. kn.-böjn.** (höftf.)[2]	Efter Höftfäste: Utg. ang. *Knä—böj! Sträck! Byt om—ställ! tu!* o. s. v.

21. **Motst. vadspänn.** + (ena fotens tå uppstödd) Utg. ang. 22. **Motst. tå o. hälömsn.** Utg. *Fatta!*	Utf. m. vexel-räkn. *Ett! tu!*

23. **St. vexeltå-lyftn.** (m. o. utan höftf., hastigheten 70 ungefär) *Kör! Halt! (Stopp!).*

24. **Str.gångmotst.R.böjn.** framåt o. nedåt (tåspetsen uppstödd). *Armar uppåt, v. (h.) fot framåt—ställ! Nedåt—böj!* o. s. v. +

---

25. **Motst. häfn. på tå o. 2.kn.böjn.** till **nigsittn. ställn.** (vid bom, ribbstol el. m. kedjestöd). Utg. *Fatta!* (*Stöd—ställ!*, om kedjestöd nyttjas) o. s. v. Göres (senare utan stöd) m. uppehåll under nedgången vid rät knävinkel, tills nytt bef.ord (*Sitt!*) angifver fortsättningen.

26. **Motspjern.st. häfn. på tå o. kn.böjn.** till rät knävinkel o. till nigsitt. ställn. (bom eller kedjestöd[3]). Stöden ställa fram ena foten; jfr. tab. 10 Rr. 4 +. Utg. ang. Jfr. tabellernas användning om bef.orden för mera öfvade. Utf. m. uppehåll enl. föreg.

27. **Tåhögmotnigsitt. B.intryckn.** (:) Utan bef.ord. +

---

28. **Str.gr.st. häfn. på tå o. 2.kn.böjn.** *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! På tå—häf!* o. s. v. + Inl. m. blott häfn.

29. **Nigsitt. 2.A.strn.** uppåt, utåt, framåt. + Bef.ord jfr. Rr. 25.

30. **Str.gr.nigst. 2.A.strn. uppåt** *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! På tå—häf! Knäna—böj! Armsträckning—ett! tu!* I 1:sta tidmåttet böjas armarna, i det andra sträckas de åter uppåt. +

Anm. Dessutom kan efter någon öfning höftf. utbytas mot nackf. f. Rr. 6, 7, 17. Äfven göres Rr. 26 på *bänkar* e. d. från motst. (ena handen fattar) eller sidmotst. utg. Den fordna "Bibasis" kan ske i tåmotst. utg.

---

[1] Balansst. nign.
[2] Mottrapphalfst. nign.?
[3] Balansst. nign. (:)

1. **Underhäng.** m. jemn (liksid.) fattn.[1]
2. **Mothäng.** (»öfvergrepp»).
3. **Frånhäng.** (»undergrepp») o. **mot-frånhäng.**

(1–3:) först **Hålln.** (**utg.**) sedan **2.A. böjn.** — Om bef.ord jfr. tabellernas användning.

4. **Underhäng. vågrät 2.A.gång** (eller något lutande). Hfd. bibehålles midt under bommen.
5. **Underhäng. vågrät 2.A.gång** m. hfd:s vexelsidiga flyttning.
6. **Lodhäng. lodrät 2.A.gång** mellan två linor el. lutande stänger.
7. **Motkr.häng.** (b) **2.A.böjn.**, sträckta knän.
8. **Kr.underhäng.** (b) **vågrät, 2.A.gång.** hfd. midt under bommen.
9. **Häng. omslagsgång.** m. raka, senare m. böjda armar.

---

10. **Kr.häng.** (a) **utg.** (hålln.[2]) ledvis. Inl. utan uppböjda knän.
11. . . . . . . (a) **vexel.kn.strn.** (ribbstol eller dubbelbom).
12. . . . . . . (a) **2.kn.strn.**
13. . . . . . . (b) **2.B.deln.** (m. sträckta ben.)
14. **Frånhäng. öfverkastn.** baklänges = »flå katt» *öfver* redskapet. Inl. m. lägre satt redskap från st. grundställn. Göres senare från mothäng. utg. el. mellan lodlinor.

---

15. **Fallhäng. utg.** ledvis. *Ställ! Ställning!*
16. . . . . . . **2.A.böjn.**; händernas afstånd tilltagande.
17. **Båghäng.utg.** (*Ställ! Ställning!*), hälst på bom.
18. . . . . **2.A.böjn.**
19. **Fallhäng. B.nedtryckn.** (:), händernas afstånd ss. Rr. 16.
20. **Simhäng. 2.B.deln.** (: : : :).
21. **Mothäng. 2.F.nedtryckn.** (:) Inl. m. **framligg. 2.F.uppböjn.** (:) el. (: :) utan bef.ord.[3]

---

22. **Våghäng.** (**vipphäng.**) **slagäntr.**, i början efter vexelräkn.
23. **Lodhäng.** (o. a.) **äntringar**, vågräta flyttningar, senare snedt uppåt (»resa») m. m.
24. **Stegsitt.** (o. a.) **slingringar.**

---

[1] = Jemnhäng.
[2] = Häng. 2.kn.uppböjn., Spännhäng. 2.kn.uppböjn.
[3] = Framligg. 2.kn.uppböjn.

25. **Stuphäng. krängningar** (Inl. m. Rr. 1—4, 11—14) m. nackstöd i början.

26. **Våghäng.** (o. a.) **omslag.** (intet bef.ord).

Anm. Bland Våghäng. Rr. införes äfven “uppsittning“ m. två slag. Bland stuphäng.Rr. äfven vågrät flyttn. (“resa“) i linor.

---

27. **Str.fallsitt. 2.A.böjn.** (: :)

28. **Str.våghalfst. 2.A.böjn.** (: :)

1. **St. inl. till fria språng,** i början m. höftf.
'*a*. m. ledarens räkn. *Ett!* . . . *Fyr!*
b. m. manskapets räkn. *Kör!* enl. hastighet af 80—110.

'2. **St. fritt språng** på stället, framåt, m. vändn. 90°, eller åt sidan.
a. m. lösa armar
b. m. utåtkastn. af armarna på stället
c. m. utåtkastn. af armar och ben
} Samlad enkel sats; »jemnfota» *Ett!* . . . *Fem!*

3. **St. fritt språng** m. ett, (två, tre) ansteg framåt, d. ä. *delad* sats.
'*a*. m. ledarens räkn. *Ett!* . . . *Fyr!* (*Ett!* . . . *Fem!*, *Ett!* . . . *Sex!*) Öfvas kort; så snart som möjligt öfvergå till *b*.
'*b*. m. manskapets räkn. (ljudligt eller tyst) af de två (tre) första tidmåtten (jemf. noten)
c. lika b. men m. vändn. åt sista stegets sida
d. lika b, m. i djup (högst knähöjd)
} *Spring!* derpå följa anstegen och själfva hoppet, hvarefter ledaren räknar blott de två sista tidmåtten (uppsträckn. o. nedsänkn.).

4. **St. fritt djupsprång** m. ena fotens föregående afföring framåt (högst knähöjd) *Ett!* . . . *Fyr!* Öfvas kort, helst fr. bänk.

'5. **Anspråug. fritt språng** m. springmärke för ett kort anlopp och högt satt ögonmärke för nedspránget.
a. Framåt i längd (höjd)
b. I längd med vändn. (90°)
c. I längd och djup från lutplan
} *Spring!* *Nästa—Spring!* o. s. v.

6. **St. fritt språng** m. omedelbar sammandragning i hastigaste följd af tvänne tidmått[1] införes här om tjenlig bom o. häst saknas († 13), annars senare d. ä. *efter* tab. 15.
a. Lika Rr. 2. a., men tidmåtten tre, fyr (uppsprång, nedsprång o. knästräckn.) sammandragas såsom till att samla en *dubbel* sats, ledarens räkn. Öfvas kort om redskap finnas.
b. Lika Rr. 3. a., men m. sammandragn. af språng o. Kn.strn.
c. Lika föreg. men *manskapet* räknar alla tidmått utom det sista. Tre ansteg. *Spring!* *Ställning!* Sedan m. vändn. Slutligen göres (m. vändn. enl. Rr. 3. c.) sträckningen så hastigt, att nytt språng deraf uppstår m. återvändn. till »fronten».

---

[1] = "Förberedning till samlad sats" (dubbel). Rörelsernas hastiga sammandragning kan här uttryckas (härmas) antingen genom att sammandraga två räkneord (tre-fyr), eller genom att begagna *ett enda* räkneord såsom ersats för *tvänne sammandragna*, så att räkneordens hela antal minskas med *ett*. Detta sista förfarande eger vissa fördelar till skiljande från de första bundna sprången.

7. **Motst. inl. till bundna språng** (ledvis, uppställn. på helt afstånd från bommen). *Sitt upp—ett-tu! tre-fyr!* († 14 *fem! sex!* På första öfningsdagen må händerna få anläggas före Rr.

8. **Sidmotst. inl. till bundna språng** (helt afstånd från bom). Bef.-ord lika föreg. Stark aftryckning m. främre handen i nedsprånget till upprätt ställning (böjda knän) vinkelrätt mot redskapet på samma afstånd; andra handen fast qvarhållande.

9. **Sidmotst. uppsittn. till gr.sits,** häst, gröfre bom el. »bomputa». *Sitt upp—ett-tu! tre!*[1] *Sitt af—ett-tu! tre! fyr!*

10. **Motst. inl. till öfversl.** (*a*) bom, på led. *Sitt upp—ett-tu! tre, fyr!*[2] *fem! sex!* Senare vid tilltagande sänkning aflägges satsen, hvars bef.ord utbytes till *Fatta!* derpå *Tre-fyr!* o. s. v.

11. **Gångst. inl. till bundna språng** (häst el. bom, på led) m. ett fullt ansteg. Bef.ord lika Rr. 7, men i början delande steget (*ett!*) noga från satsen (*tu!*), hvilket förtydligas genom ledarens räkn. Nedsprånget ss. Rr. 7, men längre.

---

12. **Gångst. mellansprång** (»echappée»), bom m. sadlar eller häst. *Spring!* Inl. m. sönderdelning skiljande uppsprånget på händerna från fötternas långsammare genomföring. Nog högt satt ögonmärke.

13. **Gångst. uppsittn. till gr.sits** (häst eller bomputa). *Spring! Sitt af!* (nedsprånget till motsatta sidan).

14. **Gångst. öfversprång** (»sidosprång», »pommée») m. åtvändn. (bom) *Spring!* Ögonmärke för både språng o. nedsprång. Inl. kan ske på flera sätt t. ex. utan steg så lågt, att nedsprångets slutställn. (böjda knän) nödgar stödhanden att släppa redskapet. Jfr. § 7.

15. **Gångst. gr.språng** (på länd) *Spring! Sitt af!*

Med ett, högst tre ansteg. Om stegringen se § 7.

---

16. **Upprepning af** Rr. 12 och 14, men m. märke för anloppets ökade längd o. högt satt ögonmärke. Ökade höjder, ökad längd för mellansprång genom sadel. *Spring!*

Anm. Dessutom kan stundom begagnas djupsprång från häng. ställn. ledvis (i följd) på bom eller lodlinor hvilka hållas i lutande ställn. af biträden.

---

[1] Eller *Sitt i sadeln—tre!*

[2] *Tre* utmärker egentligen *händernas omvändning* (för nybörjare) och *fyr* öfverslaget. Men äfven om handvändningen göres under sjelfva uppsittningen fordrar likväl sjelfva öfverslaget (tre-fyr) *fortfarande* ett något utdraget (af två "halftempo" sammansatt) tidmått: således helt olika *ett-tu!* och *tre-fyr!* i Rr. 7, 8.

1. **Spänböj. B.uppböjn. o. häfn. på tå.** Utg.—Utf.: *V.* (*h.*) *ben uppåt—böj! På tå—häf! Nedåt—sänk! Samma—ett! tu!* o. s. v. Benet lyftes ej högre än till vågrät plan, utan att böja knät. Inl. m. blott uppböjningen.

2. **Sn.spänböj. B.uppböjn. o. häfn. på tå.** Ena handen fattar en ribba lägre än den andra; motsatta sidans ben uppböjes. Bef.ord lika föreg. Inl. m. tab. 11 Rr. 2 (hvilken den ej må föregå) o. m. blott Sn.spänböjn, samt m. benuppböjningen.

3. **Sn.spänböj. B.uppböjn. o. 2.A.böjn.** Utg.—Utf. *Armar—böj! Sträck!* o. s. v. († 15).

Anm. Dessutom 2:dra mellanställningen tab. 15 Rr. 10 nyttjad ss. utg. för öfverlifvets sänkn. o. höjn. eller vexelräkn. Hit föras äfven tab. 18 Rr. 15, 16.

---

4. **Gr.spänböj. häfn. på tå** (:) m. fast stöd af Rg. om handen (utan klämning) till Rt:s uppbärande; stödets ena fot ställd framåt (indeln. till två, sidvändn. eller bet. rot. e. a.). *Första (andra) armar uppåt, fötter till sida—ställ! Bakåt böj och stöd—ställ!* Utf. enl. tab. 7.

5. **Spänböj. kn.uppböjn. o. strn.** (:) Utg.—Utf. jfr. tab. 9.

6. **Spänböj. B.uppböjn. o. häfn. på tå** (:). Utg.—Utf.

7. **Gr.spänböj.nackstödj. häfn. på tå** (:) (nackf.). *Första (andra) fötter till sida, nacke—fäst! Bakåt böj och stöd—ställ!* o. s. v. Stöden anläggas mot armbågarne till uppbärande.

Anm. Dessutom kunna de i tab. 6 och 8 hvarfvet 2 anförda Rr. verkställas likaledes utan redskap. Likaså tab. 16 Rr. 4 o. Gr.spänböj. 2.A.böjn. m. en kort staf ("pinne") antingen hållen af en Rg. el. vågrätt stödd mot en stång, post e. a.

Utan bef.ord.

8. **Spänböj. B.nedtryckn.** (:) el. (: :), äfven utan ländstöd

9. **Spänböj. kn.nedtryckn.** (: :) († 16)

10. **Spänböj. B.uppdragn.** (:) utan stöd under länden.

11. **Spänböj. 2.A.böjn. o. spets.lut. R.resn.** (: :) († 17). anläggn. under den sista delen af rörelseföljden längs Hfd, Hals o. R. m. hand och underarm (af båda stöden) samt på underlifvet m. andra handen.

---

12. **Str.stödst. R.böjn.** bakåt vid bom (jfr. tab. 6) eller senare m. kedjestöd. *Indelning till—två! Första* (*andra*) *stöd—ställ!*[1] *Andra* (*första*) *armar uppåt—sträck! Bakåt—böj!* o. s. v. *Stöd och utgångsställning byt om—ställ! tu!* o. s. v. Om utf. i denna ställn. af *hastig* A.strn. jfr. tab. 20 Rr. 7.

13. **Str. stödbågst. 2.A.nedtryckn.** (:) vid bom. Göres äfven m. ena benet upplyftadt (**str.stödbågspjernst. 2.A.nedtrn.**) foten svagt utåtvriden.

14. **Str.gångbågst.** (b) **2.A.nedtryckn.** (:)

15. **Str.motbåghalfst. 2.A.nedtryckn.** (:)[2].

(13–15: Inga bef.ord.)

---

[1] Eller enl. G. R. *Första* (*andra*) *v.* (*h.*) *fot tillbaka, kedja länd—stöd!* Efter någon vunnen vana är *Stöd—ställ!* tillräckligt för både Rt. o. Rg. till att intaga utg.

[2] = Motstr.båghögbändst. 2.A.nedtryckn., = Str.bågtrappst. 2.A.nedtryckn.

1. **Räckst. 2.A.svängn.** *Armar framåt—sträck! tu! Armsvängning—ett! tu!* (inl. långsamt).
2. **Str.gr.st. R.böjn.** o. **str.gångst.** (b) **R.böjn.** framåt. Jfr. vidare Rr. 9.
3. **Böjframbågligg. 2.A.utåt-strn.** långsamt till famnbågframligg. slutställn. m. uppåt vända handflator (d), jfr. tab. 20 Rr. 1. Plintar, gångmatta, lutplaner e. a. Utrymmet kan fordra, att Rr. må stanna vid rät vinkel i armbågarna, el. att ss. öfre gräns antages lika förhållande som i famnst. (e) utg. m. rät vinkel mellan underarmen och den *vågräta* öfverarmen. Indeln. till två vändande åt motsatt håll, om ribbstol e. a. d. ej nyttjas.
4. **Böjframbågligg. 2.A.strn.** uppåt på plint eller ledvis tvärtöfver en låg bänk el. matta; fotspetsarna slutna, stödda på golfvet m. eller *utan* hälstöd af biträden eller under ribba. Utgörande en »typ» af många arter.

(3–4:) Utg. utan bef.ord. Utf. m. vexelräkning.

5. **Gr.famnbågframligg. 2.A.slagn.** benen stödda undertill utefter hela deras längd.
6. **Famnstupst. 2.A.strn.** utåt. *Armar utåt—sträck! tu! Framåt—böj! Armsträckning ett! tu!* o. s. v. Inl. först m. utg., sedan m. temligen långsamt utf.
7. **Stupräck.gr.st. 2.A.svängn.** Bef.ord. enl. ofvan angifna grunder.
8. **Famnstup.gr.st. 2.A.deln.** (långsamt) till **Str.stup.gr.st. ställn.** Utg.—Utf. m. vexelräkn. *ett! tu!* Rr. började m. sammanföringen, »concentriskt». Göres äfven vexelsidigt från Halffamn.halfstr.stup.st. utg. så att ena armen föres uppåt, den andra utåt.
9. **Böjstupgr.st. 2.A.strn.** uppåt. *Fötter till sida, armar uppåt—böj! Framåt—böj! Armsträckning—ett! tu!*
10. **Böjvågtåstödj. 2.A.strn.** uppåt (tåspetsen stödd mot golfvet). Utg. — Begagnas ej före 8:de tab., om dubbel-Rr. bibehållas. Jfr. tabellens användning. Stegras genom ökad sänkn. o. m. bruk af flor.
11. **Str.utfallst.** (*a*) **2.A.strn.** uppåt. *Halft v. (h.)—om! Till h. (v.)—vrid! Armar uppåt sträck, v. (h.) bakåt—fallut! tu! Armsträckning—ett! tu!* Vridningen ej större än att skuldrornas tvärplan skär »fäktplanet» vinkelrätt. Med »effacering» i stället för »framvridning» tillhör denna Rr. tab. 19. Jfr. tab. 9.

12. **Str.vågvr.stödj. böjn.** framåt (långsamt). Utg. ang., Utf. *Framåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Den bakre foten på 3:dje—4:de ribban, d. ä. högre än tab. 10, 11, Rr. 5.

13. **Räcktrappstupst. 2.A.svängn.** *Utgångsställning—ställ!* Utf. — Det mot hälen (eller fotsulan) lågt uppstödda benet sträckt; flor e. a.

14. **Famnutfallst.** (*b*) **2.A.deln.** m. tyngder (långsam) Foten flyttas rätt bakåt i bålens pilriktning.

15. **Famnstupst. 2.A.deln.** m. tyngder (långsam)

16. **Str.utfallst.** (*a*) **2.A.sträckn.** m. gevär (långsam)

(14–16: Utg. ang. Utf. m. räkn.)

17. **Str.fallsitt. 2.pl.A.böjn.** (lågt sittande) (:) armrörelsens plan sammanfallande m. den fälda bålens tvärplan. Nyttjas ej före tab. 10.

18. **Räckmotfällkn.st. 2.pl.A.böjn.** (fötterna stödda under nedersta ribban) (:).

(17–18: Utan bef.ord.)

19. **Famnst.** (*b*) **utg.** m. vinkelrätt böjd armbåge, vågrät underarm. *Armar halft framför—böj!* († 18). Derur intages, efter handflatornas vridn. till pilplanet, **Famnst.** (*e*) **utg.** m. lodräta underarmar. *Vexla—ett! tu! Ställning!*

20. Bland hit hänförda förflyttningar hörande till de egentliga »pyrrikai» äro två jemförelsevis af mera värde, enkelhet och bestämd rhytm. De uppkomma genom att förena *större* armsvängn. (från nedre gränsen) m. intagande af Str.vågtåstödj. utg. el. af Str.utfallst. (b) utg. I början vexelräkn. skiljande bakåtsvängningen (*Ett!*) från uppsvängn. o. F.-flyttn. *Tu!* Sedan sammanslagn. till *ett* afmätt tidmått.

Anm. Jemförelsen inbegriper Rr. i gångst. ställn. samt Famnutfall. (b) 2.A.slagn. o. Str.utfall. (b) 2.A.strn. Långsamt ss. Rr. 3, 8 sker äfven Str.stupgr.st. 2.A.böjn. ned till famnstupgr.st. (e) ställn. Hastigt ss. armslagningar göras vanligen underarmens Rr. i *lodräta* tvärplanet från famnst. (d) utg. m. supinerade händer. För öfrigt kunna följande Rr. nyttjas i de efterskrifna ställningarna (synnerligen om dubbel-Rr. undvikas), hvaribland den famnstupst. ställn. kan föregå de öfriga.

2.A.svängn.	ur Str.utfallst. (a), Str.vågtåstödj., Str.vågvr.stödj.	
2.A deln. utan tyngd.	ur Str.utfallst. (a),	— —
2.A.slagn.	ur Famnstupst.	

1. **Spänst. kn.uppböjn. o. strn.** framåt, fotspetsen svagt utvriden, vid ribbstol. Utg. ang. Utf. *V.* (*h.*) *knä uppåt—böj! Knä—sträck! Böj! Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v.

2. **Str.ligg. 2.B.upplyftn.** i dess olika vinklar: den ringaste märkbara, 45°, 90°. Ligg. grundställn. intages utan bef.ord. Utf. m. långsam vexelräkn. Göres äfven m. nackf. o. s. v.

3. **Kn.gr.st. bakåtfälln.** (fotspetsarne fullt stödda) Utg. ang. Utf.: *Höfter—fäst! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Rr. göres mest i knäna. Senare starkare R.böjn.

4. **Böj.kn.gr.fallst. 2.A.strn.** uppåt. *Armar uppåt—böj! Bakåt—böj! Armsträckning—ett! tu!* o. s. v.

5. **Str.halfkn.st. bakåtfälln.** m. ena foten ställd framåt. Utg. o. utf. enl. samma grunder som Rr. 3. Inl. m. höftf.

6. **Språngsitt. bakåtdragn.** (:) (pannf.) utan bef.ord († 19).

7. **Str.helfallsitt. 2.A.nedtryckn.** (:) (långsam) utan bef.ord.

Anm. Jfr. dessutom tab. 13 Rr. 14, 19 o. 20, tab. 17 Rr. 17, tab. 16 Rr. 15.

---

8. **Stupfall. hfd.vridn.** i fyra tidmått efter räkn. Utg. ang., om led begagnas. Senare armarna ej fullt sträckta, hvarvid händernas afstånd ökas.

9. **Stupfall. 2.A.böjn.** Utg.—Utf. *Armar—böj! Sträck!*

9a. **Stupfall. A.nedtryckn.** (:) Utg.—Utf. utan bef.ord.

10. **Stupfall. nackresn.** (: :) el. (:) Utg.—Utf. utan bef.ord. Inl. m. **st. akt. hfd.böjn.** (:) utan bef.ord.

11. **Vågfall. nackresn.** (:) fötterna på bom, bänk, flor el. ribba. Bef.ord enl. föreg. grunder. Till större likhet m. **gr.spännligg. utg.** utan spännstolpe kunna händerna stöda på en (fälld) bänk fästad af två biträden. Fötterna skiljda i mån af olika benlängd. Äfvenså föreg. Rr.

12. **Spets.stupfall. nackresn.** (:) Bef.ord jfr. föreg. . . . Eller utg. ensamt, stegrad genom gång m. fötterna högre uppföre (jfr. § 4 not, § 12) senare genom **spetsstupfall. vexelsidigt höftf.** eller blott lossande under ett ögonblick af ena handen efter vexelräkn.

13. **Hvalfstupst. utg.** Endast med öfvade lämpar sig, ang. ledvis.

14. **Hvalfstupst. 2.A.böjn.;** äfvenså händernas vexelsidiga lyftande i samma utg.

---

15. **Spän.bågspjernst. kn.böjn. o. strn.** Utg. ang. Om Rr. göres ledvis, nyttjas för utf. bef.orden *V.* (*h.*) *knä uppåt—böj! Knä —sträck! Böj!* o. s. v.

16. **Spän.bågspjernst. nign.** Utg.—Utf. i början lika föreg., hvarefter *Nig! Sträck!* o. s. v.; banan ytterst kort. För bruk ledvis kan den lättare inledas genom att inskränka utf. till häfn. på tå utan nign.

Anm. Dessutom kan senare i tab. 10, 11, 12 någonstädes *efter* 6:te hvarfvet *tilläggas:* Spjernst. o. Nigspjernst. Vexel.B.uppböjn. äfven m. mindre flyttn. framåt enl. ledarens långsammare vexelräkn. eller i hastigheten 40. Jfr. tab. 12 Rr. 4. Kan inledas på stället m. stöd på bom o. d. För öfrigt erinras, att 2.B.uppböjn. (upplyftn.) sker från följande fyra utg. bl. a., utom de anförda:
Häng. m. stödd rygg (= spännhäng. utg.)
Motfallsitt. m. fattn. (bom e. a.)
Str.bågligg. (ryggen rörer ej marken) } intages under fotstöd (:), som sedan lossas.
Spännböjsitt. i ett dar afarter. }

1. **Slutgångst. vridn.** (höftf.) *Höfter fäst o. fötter—slut! V.* (*h.*) *fot framåt—ställ! Till v.* (*h.*)*—vrid! Framåt—vrid!* o. s. v. *Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v. Göres senare m. nackf. *Nacke—fäst o. fötter—slut!* o. s. v. Nackfästet öfvas särskildt, innan det förbindes m. vridningen. Jfr. tab. 4 Rr. 5.

2. **Halfstr.slutgångst. sidoböjn.** Utg. —; Utf. —.

3. **Str.stödgångst.** (*b*) **sidoböjn.** vid bom. Utg. ang.; Utf. —. Senare samma Rr. m. kedjestöd. *Inledning till—två! Andra* (*första*) *v.* (*h.*)*—om! V.* (*h.*) *fot framåt—ställ! Armar uppåt—sträck! Första* (*andra*) *stöd—ställ! Andra* (*första*) *till v.* (*h.*)*—böj! Uppåt—sträck! Ställning! Helt—om!* o. s. v. Jfr. tab. 6 hvarfvet 2 o. tab. 16 Rr. 12.

4. **Stödgångst.** (*b*) **sidoböjn.** (:) m. vexelsidigt höftf. o. nackf. Utan bef.ord. Plägar följas omedelbarligen af **stödgr.st. bakåtdragn.**, (:) (pannf.). Inga bef.ord.

5. **Vändst. sidoböjn.** (nackf.).[1] Begagnas ej före tab. 6 b. Om bef.orden jfr. sammastädes Rr. 10, m. hvilken den vanligen förenas.

6. **Str.gr.vändst. 2.A.strn.** *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! Till v.* (*h.*)*—vrid! Armsträckning—ett! tu!* o. s. v. Begagnas ej före tab. 8; verkställes äfven utan skiljda fötter.

7. **Str.gr.st. kastvridn.** i två hastiga tidmått († 20); omv. senare m. **Str.gr.st. kastsidböjn.** Utg. —, Utf. för båda m. vexelräkn.: *Vridning—ett! tu!* o. s. v. Begagnas ej före tab. 9.

8. **Halfstr.vågsidfall. B.deln.** m. öfre fotens insida stödd på bänk eller bom. Utg. ang., Utf. med vexelräkning. Begagnas ej före tab. 11.

9. **Hög.gr.sitt. pl.vridn.** (: :) m. fästade fötter, på bom, bänk eller trähäst, o. i mån deraf olika antal af stöd till befästandet. Utan bef.ord.

10. **Str.vändst. R.böjn.** bakåt och framåt, böjningen i fotens rigtning (lodplan), hvaråt vridningen skett. Likaså m. skiljda fötter.

---

[1] = St. vridn. till v. (h.) o. böjn. till v. (h.).

11. **Str.vändbågst. 2.A.strn.** *Armar uppåt—sträck! tu! Till v. (h.) —vrid! Bakåt—böj! Armsträckning—ett! tu! Uppåt—sträck!* o. s. v. Lindrig men snart öfvergående till **str.vändgr.bågst. 2.A.strn.**

12. **Halffamn-halfräckgr.st. kastvridn. under handvridn.,** m. slag inåt o. utåt († 21). Utg. — Utf. efter vexelräkn.: *Ett! tu!* Inl. först m. **halffamn-halfräckst. handvridn.** m. slag: senare m. samma Rr. under skiftning af armarnas rigtning tilllika. Jfr. tab. 7 b. Rr. 9.

13. **Str.gångbågst.** (*a*) **2.A.strn. m. F.vexl. o. vridn.** åt den flyttande foten. *V. (h.) fot utåt, armar uppåt—sträck! tu! Till v. (h.)—vrid! Bakåt—böj! Vexling—ett! tu!* o. s. v. Böjningen ringa, och vridningen gör blott en halfrät vinkel. Senare sker så väl utg:s intagande som skiftet i blott två tidmått. Inl. utan böjn. o. förut m. tab. 9 Rr. 9.

14. Någon räkne-följd exempelvis vald bland de nog bestämda föreningar, hvilka äro mindre enkla än de i Rr. 5, 6, 10 anförda. Jfr. nedom följande anm. o. § 15 om stegring o. sammansättning.

Anm. Dessutom kunna under öfningen af tab. 9—12 begagnas till vexelbruk i mån af utrymme och lägenhet: Hjulning, Språng mellan och öfver dubbelbom el. bomskifva, Anspr. "Stafsprång", Jemnväg. Öfversprång med stöd på bom o. gevär, o. a. vexelsidiga språng omedelbarligen anslutande sig till "språnghvarfvet", hvilket då föregår hvarfven 8 o. 9. Jfr. användningen af tab. 20 om förfarandet vid språngens ökande. Delar af följande sammansättning kunna efter Rr. 10 begagnas m. uppställn. i half sidovändn. så att v. (h.) foten flyttas "i roten" vinkelrätt mot ledet: Str.vändgångst. (a) Sidoböjn. åt den orubbade foten i rotens plan, sex tidmått (för utg. o. utf.) åt hvarje sida; jfr. tab. 8 o. 9 om "effacering".[1] I början m. ledarens räkn.; Senare blott *Kör!* Str.gångst. (a) vridn. o. sidoböjn. åt den flyttade fotens sida, i ledets plan. . . . . vridn. åt den flyttade fotens sida o. R.böjn. bakåt. Jfr. tab. 17 Rr. 11.

---

[1] = Str.gångst. Sn.bakåtböjn.

20.

1. **Böjst. 2.A.strn.** utåt långsam ss. andnings-Rr. till famnst. (d) ställn. m. uppvända handflator. Utf. efter vexelräkn. Jfr. tab. 17 Rr. 3. Samma Rr. m. händernas samtidiga vridn. till famnst. (a) med nedvända handflator göres senare omvexlande.

2. **St. 2.A.lyftn.** utåt-uppåt i tvärplanet; äfven m. häfn. på tå. I början efter vexelräkn., sedan sammanslagen på *Kör!*

3. **St. 2.A.rundning** »trattformigt» uppåt, bakåt, nedåt o. s. v. Rhytmen angifves utan bef.ord. m. förevisning af läraren i början.

4. **Famngr.st. kastvridn.** i tvänne hastiga tidmått m. mellansatta »blindtempi». Utg.—Utf.: enligt vexelräkn. m. tillräcklig mellantid för blindtempo. Förenas senare med armslagn. så, att *Ett!* motsvarar armarnes böjn., *Tu!* motsvarar deras sträckn. o. bålens vridn.

5. **Häfst. br.spänn.** und. häfn. på tå, mellan stänger (:) utan bef.ord.

6. **St. br.spänn. m. höftf.** (:) und. häfn. på tå. Anläggn. på R:ts armbågar; bet. rot. Bef.ord för stödet! *Stöd—ställ!* Derefter vexelräkn. *Ett! tu!* († 22).

7. **Str.stödgr.bågst. 2.A.strn.** långsam, i mån af öfning småningom öfvergående till följande (vid bom), jfr. tab. 6 o. 16. Utg.—Utf. — Göres äfven m. kedjestöd o. indeln. till tre el. fritt m. mindre böjn. (i sidovändn., bet. luck.); äfven så att armarna stanna i famnst. (e) utg. ss. nedre gräns.

8. **Hvalfgr.st. 2.A.strn.** långsamt, vid bom, böjda knän så, att stödet sker mot *nedre* länd-delen.

9. **Str.fallsitt. 2.A.böjn.** (::)

10. **Str.våghalfst. 2.A.böjn.** (::) m. fotstöd.

} Jfr. de båda sista Rr. tab. 14.

Anm. Dessutom kunna här begagnas tab. 14 Rr. 18, tab. 16 Rr. 10 samt Spännbåghäng. (b) 2.A.böjn. m. stödda vrister o. böjda knän, hvilkas lindriga o. afmätta uträtande medverkar till häfningen; ribbstol.

1. **Sidmotst. inl. till bundna språng.** Handen qvarhålles på »bakbågen», m. fast grepp både under och efter nedspränget. 2. **Sidmotst. uppsittn. till gr.sits.** 3. **Gångst. inl. till bundna språng** m. ett ansteg, sedan derförutan.	Hästen sadlad stillastående. Bef.ord enl. tab. 15 Rr. 8, 9, 11. Jfr. i öfrigt båda tabellernas (15, 21) användning, om nedspränget.
4. **Gångst. uppsittn. till gr.sits** m. ett (två) ansteg. Göres äfven m. vändn. i nedspränget genom yttre handens starkare aftryckning. 5. **Gångst. öfverspräng** (m. åtvändn.) ett—två ansteg: högt satt ögonmärke. Handen qvarhåller fast »frambågen». Öfvas något längre.	Hästen stillastående. Bef.ord enl. tab. 15 Rr. 13, 14. Jfr. tabellens användning.

6. **Jemväg. vexel.handlyftn.** omv. m. **gr.sitt. krupphäfn. o. saxning** (half); högt uppsatt ögonmärke, allt enl. räkn. Hästen stillastående. Inl. m. de utg., som tillhöra tab. 18 Rr. 8—13.

7. **Löpande, upprepning af Rr. 1** från inre sidan (volten), hvarefter Rt. försöker att i denna ställning bibehålla sig (hfd upprätt, länden insvängd, benen sträckta), till dess att han tröttnar, då bef.ordet *För af—ett-tu!* tillkännagifver nedspränget. Hästen löpande; satsen göres invid (ej bakom) främre bågen.

8. **Löpande, upprepning af Rr. 2** från inre sidan, senare den yttre.

9. **Löpande, upp-, af- o. öfverspräng** från olika sidor m. bibehållen fattning af båda händer om frambågen. Upp (upp och af, upp och öfver, af och upp, af och öfver, öfver och öfver) —ett-tu!

Anm. Dessutom begagnas ss. inl. öfning att löpa jemt m. hästen (handen på bakbågen), vexelvis m. Rr. 4—6. Äfven dervid gäller den för alla Rr. gemensamma föreskriften att aldrig se på marken eller nedåt, hvilket fel fortfarande ofta förekommer vid Rr. 4, 5, 6. Försvåradt nedspräng genom dess omedelbara bruk till uppspräng (utan ny sats) vid Rr. 2 kan nyttjas senare vexlande m. Rr. 7—9.

Tabellernas användning.

1). De för blifvande lärares kroppsöfning vid Central-institutet begagnade rörelse-schemata utgifvas i ändamål, att sålunda bereda dessa lärjungar en lättare ehuru ytterst sammandragen öfversigt af denna del af deras undervisning. De förutsätta *ingen* föregående öfning i gymnastik; emedan sådana fall ännu inträffa på grund af fritagelse under hela skoláldern eller en del däraf. Såsom vid annan undervisning beror en så kort öfversigts nytta förnämligast på den jemna ihärdighet, som hvarje lärjunge ådagalägger i sin egen dagliga kroppsöfning, d. ä. uti *praktiken*. Då tabeller ej medgifva *beskrifning* af rätt verkställande eller någon redogörelse om öfningarnas olika *verkan;* kunna de ej heller skäligen upptaga *fel,* äfven om tabellerna följde den strängaste, den i sina grunder vetenskapligaste eller i sina fordringar mest idealistiska method som funnits i gymnastik. Derför erinras här blott om denna methods första, enklaste och vigtigaste sats i detta afseende, grunden för hela dess uppfattning om felen i öfrigt. Denna omfattande grundsats bekräftas af två alldagliga iakttagelser, och lyder sålunda i sammandrag: De enklaste, vigtigaste och tydligaste vilkoren för en rätt vald d. ä. rätt tänkt och rätt intagen »bas» eller *ställning* i allmänhet och synnerligen för *full andedrägt* äro äfven främsta vilkoret för högsta skönhet och kraft i handling († 23), för helhet och bestämdhet. Derför är enligt denna uppfattning *hvarje* rigtig aktiv Rr., utförd med odelad uppmärksamhet och spänd viljekraft att med skäl anse såsom en bröst-Rr. (»respiratorisk rörelse») i olika mån († 24). Detta förhållande uttryckes omisskänneligen (för hvarje öfvadt öga) genom *uppbäringssättet* af hufvud, hals, bröst, axlar, underlif m. m., och förloras genom så litet som att fälla ögonen, se ned o. s. v. Detta gäller mest om *ställningar* ända från den enklaste (stående)

grundställningen till de mest sammansatta som gymnastiken använder. Men då rörelsen beror af ställningen, så gäller detsamma äfven för *rörelsen*, den enklaste och den mest sammansatta. Derför beror *allt* utförande ej blott på måttet, utan äfven på sättet, t. o. m. vid språng. Jfr. nedan om samling till språng § 7. Likasom bemälde kännetecken bilda den enklaste, allmännaste och vigtigaste ledtråden för rättelser; likaså gifves det ingen gymnastisk öfning, hvarest ej mera eller mindre tydliga *fel* ofta yppa sig häri, och stundom orsaka åtskilliga andra fel.

Det utförligare härom tillhör den allmänna rörelseläran. Hon upplyser vidare: »I gymnastik förekommer intet större misstag än att tro, att det gifves *der* en enda »aktiv» ställning (»arbetsställning»), som afviker från berörda enkla grundlag, ehuru dess fordran ej kan uppfyllas lika tydligt i alla händelser t. ex. kr.häng. utg., kr. jemnväg. Rr., spets-stupst. slutställn. eller vissa jemnvigt-Rr. o. a. Ej ens den hög.gr.sitt. (ridsitt.) utg. på häst och de Rr., som utgå derifrån eller sluta deri, äro undantagna. Ty ehuru man *sedan* måste afse att skona ett lefvande djurs rygg, tåla både bommar och trähästar de tyngsta stötar af s. k. halfva språng (t. ex. uti tab. 15 Rr. 9, 13, 15) slutade bestämdt och omedelbart med full »uppsträckning» och lodrätt nedhängande händer bakom låren o. s. v. Deraf angelägenheten att lika strängt (och hastigt) skilja st., sitt., knäst. *hviloställningar* från motsvarande uppsträckta »arbetsställningar» o. a. d. Jfr. tab. 6 Rr. 6, tab. 18 Rr. 4 m. fl.

De 12 första tabellerna äro de egentliga rörelsebehandlingarna (hufvudtabeller eller dagöfningar), ämnade att begagnas i den anförda ordningen. De fem första äro uppstälda efter motsvarande tabeller i Gymn. Regl. af 1836, med de något förändrade namn, som sedan flera år vid Central-institutet brukas († 25). Läraren öfvergår från en behandling till följande, då alla deltagare kunna *rätt* utföra de tillhörande öfningarna, efter enhvars olika förmåga. Läraren eger dock att vid behof tidvis återgå till en föregående behandling. Synnerligen angeläget är att oftare upprepa vissa Rr. till underhållande af färdigheten deri och af den rhytmiska fasthet,

som de rätt utförda afse att underhålla både i sig sjelfva och under andra öfningar. Jfr. vidare § 3, 4 samt anm. till tab. 5. Ehuru de fem första behandlingarna innehålla mycket lätta rörelser (inledningstabeller); böra de *tillsammans* upptaga åtminstone 10 dagöfningar, den första ej mera än två dagar. Då lärotiden är bestämd att räcka tvänne år, böra de flesta behandlingar kunna medhinnas. Uppvisning bör innehålla någon af de senare behandlingarna efter lärarens afgörande. Om begagnandet af alla följande tabeller (13—20) genom deras inpassande i dessa tolf behandlingar skall nedan närmare redogöras. Angående lärjungarnas öfning att undervisa (»instruera och kommendera») († 26) andra, erinras att Institutets lärjungar skola uppöfvas till att sjelfva blifva lärare. De flesta Rr. öfvas *på led* af minst 5—6 man, om ej hinder möta i särskilda fall, såsom vid några få dubbel-Rr., vissa språng och vissa häf-Rr. o. s. v. Vid de flesta fria Rr. begagnas vanligen sidovändning d. ä. flankställning (för vissa *half* sidovändning) med eller utan luckbetäckning af *ett* steg efter behof af utrymme. Mindre ofta behöfves helt afstånd († 27) eller djupare luckbetäckn. af *två* steg; framåt eller bakåt, rotebetäckn. o. s. v. Jfr. tab. 4, 6, 6 b m. fl. († 28). Då olika uppställningssätt stundom kunna begagnas för samma Rr. åligger det lärjungarna, att lära iakttaga, huru rum och tillräcklig öfversigt må fort vinnas, hvilket vanligen är ganska enkelt. Dertill erfordras föga annat än de första i ex.-regl. förekommande ordnings-Rr., d. ä. de *allraenklaste* taktiska grundrörelser: vändningar, steg (utryckningar) marche o. d. som man äfven kallat »disciplinära» Rr. eller ordnings-Rr.; jfr. tab. 1. Till öfning i hvad ofvan anföres, åligger lärjungarna, att under lärokursen deltaga i skolungdomens undervisning vid Institutet.

2). Angående bruket af de s. k. kommando- eller befallningsorden plägar följande märkas i allmänhet, med afseende till öfriga föreskrifter vid undervisningen: Bef.orden böra begagnas med måtta, och ej vara öfverflödiga († 29) till antal, synnerligen vid dubbel-R:r. († 30)[1] m. m. d. I allmänhet höra egentliga bef.ord (d. ä. sådana, som bestå af tydligen »pauseradt och accentueradt» skiljda

lystrings- och verkställighetsord) blott till de R:r., som verkställas *ledvis*, ehuru vissa R:r. såsom åtskilliga bundna språng m. m. för början fordra dylik ledning, äfven då det göres *enskildt*. Mest förekommer »vexelräkning» (*Ett! Tu!*) af blott *två* tidmått (tempo), mindre ofta flera tidmått. Äfven långsamma Rr. kunna ledas med lämpligt afpassad räkning, i stället att upprepa bef.ord († 31). Vissa Rr. äro deremot, ehuru lämpliga att utföras på led, alldeles oförenliga med *egentliga* bef.ord, såsom att intaga utg. till Kn.st. Rr. och till Nackstödj. Rr. äfvensom till svårare jemvigts-Rr. i allmänhet o. s. v. Derför må följande iakttagas vid dessa uttryck: Till undvikande af onödiga upprepningar i tabellerna af alldeles lika bef.ord (som redan förekommit i någon föregående tabell) anföras sådana i allmänhet endast *en gång*, nemligen för utg. och utf., eller blott för endera o. s. v.;[2] likasom den *räkning*, hvilken begagnas († 32) vid rörelsers upprepande, ej särskildt anföres. Då *annars* intet bef.ord anföres (såsom vid många dubbel-Rr., eller vid sådana Rr., som vanligen verkställas *enskildt* d. ä. ej *på led*); betyder denna uteslutning, att i allmänhet, i de flesta fall lämpar sig rörelsen ej till att ledas genom sådana strängt rhytmiska uttryck; d. ä. den verkställes vanligen *utan* bestämda bef.ord. Vissa rörelser sakna således egentligt bef.ord för *utg.*, andra för *utf.* I senare fallet kan, sedan utg. är intagen, ordet »*Kör!*» begagnas för att börja rörelsen, (d. ä. sjelfva utf.), eller ordet »*Börja!*» om den fordrar långsamhet. Jfr. tab. 6 R:r. 5. Hvarje utf. förutsättes *upprepadt* ett lämpligt antal gånger. Jfr. nedan.

Uttrycket »ang.» (förkortning af *angifves*) för utg:s intagande *på led*, utmärker, att detta ej må nödvändigt ske mycket hastigt med starkt utpräglad liktidighet af ledet, således icke såsom vid

---

[1] Utmärkta med tecknet (:), antalet af colon motsvarande rörelsegifvarnes († 33). Till egentliga dubbel-R:r räknas här ej sådana fall, som tab. 12 R:r 7, tab. 14 R:r 25, tab. 18 R:r 13, vissa bundna språng o. d., hvaröfver den oöfvade eller svagare kan i början behöfva ett tillfälligt biträde o. s. v.

[2] Utg. — betyder således att bef.orden redan förut äro anförda för samma utg. Jfr. tab. 7 R:r 7 o. f.

ett egentligt bef.ord, bestående af särskildt lystringsord och kort skarpt verkställighetsord. Detta förhållande »*angifves*» derför utan skärpa med ordet »*Ställ!*» eller annat lämpligt uttryck (såsom »*Färdiga!*» o. d., † 34),[1] som läraren må bestämma. Orden »*Utgångsställning—Ställ!*» bemärka deremot, att intagande af utg. må ske *hastigt och bestämdt* således äfven liktidigt, ehuru något särskildt bef.ord *ej finnes* och ej behöfves för den öfning, som förestår. Likaså märkes, att ordet »*Vexla!*» (eller »*Byt om!*») med tillhörande *räkning* enl. ofvan betyder, att utf. ej eger något antaget särskildt bef.ord och ej behöfver dylikt. I sådana fall med vexelsidiga R:r. börjas alltid m. *venster* hand, fot, sida o. s. v., utan särskild tillsägelse derom († 35). Det behöfver väl numera knappt erinras, att stående *grundställn.* eger intet annat bef.ord än det öfliga »*Gif akt!*», äfvenså sitt. grundställn. eller kn.st. grundställn. o. a. till skilnad från motsvariga *hvileställningar*, jfr. tab. 6 Rr. 6, tab. 18 Rr. 3, 4.

3). Dessutom märkes för öfningar på led följande om dessa s. k. »kollektiva» eller gemensamma bef.ord: Hvarje ställning, hvars intagande (i *ett* tidmått) fordrar särskildt lystringsord och hastigt verkställighetsord för öfvade, *kan* dock äfven anbefallas med blott uttrycket »*Utgångsställning—Ställ!*», en fördel, som för sin korthet bör användas, då ställningen är svår, mycket ansträngande, eller mycket sammansatt, och manskapet redan känner öfningens hela förlopp. Jfr. tab. 13 Rr. 14 m. fl. Likaså *kan* hvarje bestämdt tidmätigt (»tempomessigt») utf. anbefallas blott med uttrycket »*Vexla—ett! tu!*». Få äro de i flera bestämda tidmått delade (d. ä. genom mellanställningar skiljda) uppgifter, der ej räkning kan ersätta andra verkställighetsord. Likaså kan *hvarje* ställning återgå till motsvarande grundställning (stående, sittande, knälande) på bef.ordet »*Ställning!*», t. o. m. uti de fall der särskildt bef.ord finnes för denna återgång t. ex. vid tab. 1 Rr. 5, vid str.gr.st. utg. o. s. v. Likaså kan hvarje s. k. »fortfarande» Rr. afbrytas med ordet *Stopp!*

---

[1] Det kan i vissa fall äfven ersättas med *två* bef.ord, eller verkställas i två afdelningar utan stor hastighet, t. ex. str.vågvr.stödj. utg., mothalftrappst. utg.

och de rhytmiska Rr. med *Halt!* Likaså kunna alla anläggningar med handen (»stöd») till dubbelrörelsers verkställande anbefallas med uttrycket »*Stöd—ställ!*» (i stället för särskildt bef.-ord), om de efter någon öfning kunna utan onödig svårighet anbringas nog hastigt och bestämdt († 36). Alla hvilande (fasta) stöd verkstälda med Rt:s egen hand kunna anbefallas med ordet *Fatta!* Den jemförelsevis större frihet, som i vissa fall utmärker gymnastik, verkar således, att vissa Rr. utan fel kunna anbefallas på mera än ett sätt. Jfr. tab. 13 Rr. 22 hvarpå tre olika bef.ord passa, neml. *Stöd—ställ!*, *Utgångsställning—ställ!* († 37) och *Fatta!* Uttrycket *Kör!* inbegriper äfven och kan ersätta ordet *Spring!* Jfr. nedan om »temporäkningens» afläggande. — Några af de gemensamma uttrycken (*Ställ! Utgångsställning—ställ!*, *Kör!*, *Vexla—ett! tu!*) äro således i viss mån ett fritt fält öppet för enhvar att der försöka sig såsom uppfinnare af nya bef.ord; allenast de följa rätt »takt» och hastighet, samt ej åläggas andra lärare. Tillfälliga ord kunna somligstädes vidfogas, t. ex. tab. 1 Rr. 8 vid yppadt behof för oöfvade bef.ordet *Hufvudet bakåt, framåt—böj!*, äfvensom att låta ordet »långsamt» föregå det egentliga bef.ordet o. s. v. Likaså delningen *Fatta! Kör!* vid vissa öfverslag ledvis utan ansteg. — Beträffande de metriska olikheterna i Rr., såvidt som de *kunna* enkelt och tydligt återgifvas (härmas) och styras med bef.ord, räkning e. a. uttryck, eller tecken (med handen) är det angeläget, att lärjungen uppmärksamt söker inhemta egenheterna af dessa vigtiga vilkor såsom medlet att sedan dermed leda andra; jfr. § 4 och listan i anm. efter tab. 5. »Om man alldeles försummar de *yttersta* olikheterna (inom rätta gränser), så lida deraf de mindre ytterliga olikheternas skarpa graduering».

De olika redskap, hvarvid samma Rr. kan verkställas med större eller mindre fördel, uppgifvas vanligen ej. Sålunda skulle t. ex. tab. 7 R:r. 6, tab. 17 R:r. 3 kunna ske både på plintar, långmatta, lutplaner, stående vanliga långbänkar eller låga gymnastikbänkar (med sits på två sidor i trubbig vinkel), hvilka läggas så att Rt. hvilar på den bredare lutande sitsen o. s. v. — att ej nämna stolar

o. a. husgeråd, eller de nu i skolor brukliga »stolbord», de senare brukbara äfven för tab. 14 Rr. 15—18, tab. 15 Rr. 7 m. fl. d.

4). Rörande de grunder, hvarefter hufvudtabellerna må vidare användas, kan här ingen närmare utredning meddelas. Det skulle blifva för vidlyftigt. [1] Blott följande kan sägas i korthet såsom gällande i allmänhet: Tabeller kunna uppställas på många sätt, och *måste* stundom vara mycket olika. De kunna med skäl ordnas på grundvalen af något visst thema, som framträder mer eller mindre tydligt genom en längre följd af »dagöfningar». Af de här anförda tabeller grunda sig 6—12 tydligast på det thema som en känd methed mest begagnat såsom stomme († 38) i männers friskgymnastik, ehvar ej yttre oöfvervinneliga hinder tvinga mer eller mindre till störande inskränkningar († 39). Den framträder genom alltmera sammansatta arter, som till slut (genom sin utveckling) måste föranleda en betydligt ändrad plan. — Erfarenheten har länge visat nyttan af, att hvarje vigtig Rr-slägt stegrats på rätt sätt så, att dess arter följa hvarandra stegvis i ordning från det allra enklaste. Hon visar äfven, att de olika Rr-slägter, som bilda delarna af hvarje dagöfning, kunna framställas genom *mera* ansträngande, mera sammansatta och mera »utbildade» arter med *mindre* fara för öfveransträngning och dess olägenheter, om dessa slägter följa hvarandra enligt vissa ordningsbud till bildande af ett helt, en dagöfning. Ordningen är m. a. o. ej likgiltig i båda dessa afseenden. Såsom en följd af dessa förhållanden antager man några ytterligare föreskrifter. De nedanstående gälla synnerligen för bruket af tab. 6—12, och andra snarlika fall: *a.* Att hvarje tabell kan i början nyttjas alldeles ren från tillsatser i hvarfvens anförda ordning. *b.* Att den kan med fördel snart erhålla en kort försats af enkla, mindre ansträngande Rr. i bestämda takter. *c.* Att den sedan kan och bör utbildas genom att tillägga en eller två mera föränderliga mellansatser af Rr-slägter, som saknas i den ursprungliga stommen. *d.* Att den slutligen må till stegring (ss. tab. 8—12) medgifva upprepade hvarf af några släg-

[1] Det något utförligare derom kan inhemtas i det s. k. Tillägget, i Petersens Språngschema och i de s. k. Simtabellerna.

ter återgifna 2—3 gånger genom *tillräckligt olika* arter, som dock ej må följa hvarandra *omedelbarligen.* Jfr. § 13. — Det kan snart inses, att på dessa föreskrifter grundar sig äfven följande förfarande: *A.* Jemte de enkla ordnings-Rr. som äro strängt »taktmässiga», användas tab. 1 Rr. 2—5, tab. 2 Rr. 2 (ombytet) o. d. till mellansättning eller i början af slutet, så fritt som deras oskyldiga art medgifver utan märkbar tidspillan, och »fotrörelserna» synnerligen då fel i fotvinkeln yppar sig. *B.* Allenast man undviker dem, då andfåddhet e. a. tecken till stark ansträngning uppstått och fortfara, äro armuppböjning och armsträckningar, armskiftningar m. m. d. takfasta hastiga Rr. lika tjenliga till (oförberedd) mellansättning i tab. 6—12 till »taktens uppryckning» vid yppadt behof. Det gifves inga bättre och lifligare »dubbla takter» än luckbetäckning med sitt »ombyte» samt bruket af att intaga str.gr.st. utg. jemte likadan återgång till grundställningen. *C.* Jemte de i 1:sta hvarfvet införda ben-Rr. kunna der inflickas någon lindrigare fri bål-Rr., hufvudvridn. (med och utan tillagd böjn.) m. m. utförda i lättare ställningar t. e. grundställn., gr.ställn. o. s. v. *D.* Sådana tillägg kunna äfven förekomma *efter* hoppen med tillsats af gång, som är den bästa slut-Rr., ensam eller följd af någon andnings-Rr. enl. tab. 20 och § 14. — Mellansatta fotflyttningar, fotombyten, fotslutning, sammanslagen med återgången, hufvudvridningar, armsträckningar, vändningar, »rättningssteg» o. s. v. äro oftast att anse såsom blott en *erinran* om olika fel till framkallande af rättelse (i »formens eller taktens» bestämdhet); likasom grundställningens hastigt upprepade vexling med hviloställning innehåller en erinran i allmänhet, som dock synnerligen gäller de ofvan nämnda (§ 1) gemensamma vilkoren för full andning och erforderlig bestämdhet.

För öfrigt äro de vigtigaste medgifna *ändringarna* följande i fråga om hvarfvens ordning inbördes: Om stundom icke alla hvarfven medhinnas, må för tab. 6—12 hälst uteslutas Rr. 4 eller både denna Rr. och Rr. 5 samt det *senare* hvarfvet af Häf-Rr.; äfvensom sprången må minskas, om så behöfves. Om manskapet är nog talrikt och olika öfvadt för att med skäl (i de flesta hvarf) bilda två eller

högst tre afdelningar, må dessa öfvas skiftesvis *efter olika tabeller* så, att den ena afdelningen rastar några ögonblick hvarf-vis under den andras öfning. Detta hindrar dock ej, att för de flesta fria Rr. både i dessa tabeller och i de följande (jfr. tab. 13, 15 m. fl.) må alla afdelningar öfvas gemensamt; *då ingenderas rätta stegringsföljd åsidosättes* genom att bruka sådana Rr., som för en mindre öfvad afdelning äro för svåra, eller som för en mera öfvad afdelning redan äro begagnade längre än tjenligt är o. s. v. Till den ändan kunna (i tab. 6—12) hvarfven 6 och 7 byta ordning för endera afdelningen. Dylikt ombyte kan äfven ske mellan hvarfven 2 och 3 eller 5 och 6, och jemväl i tab. 6, 7 mellan hvarfven 2 och 6, om sådan ändring är *nödvändig* för att vinna utrymme och redskap. Jmf. tab. 19 anm. samt vidare § 13, 14, 15.

Beträffande stegringsföljden (progressionen) meddelas några ord i § 15. Om manskapet är talrikt, måste för tab. 6 Rr. 5 i början några skickligare öfvas först till biträden såsom Rg. vid denna öfning.[1] Stegringsföljden mellan tabellerna rättas till en del äfven efter de biträdande rörelsegifvarnas eller s. k. stödens egen öfning († 40). På sådant afseende beror äfven, huru snart och huru mycket läraren kan utan redskap använda tab. 16 Rr. 4—7, 8—11 samt likartade ändringar af Böjvågvr.stödj. Rr. m. m. d. (tab. 11 Rr. 5) eller af Motstr.fallhalfst. 2.A.strn. o. a. d. Samma gäller om Motframbåg.-ligg. B.sim antingen på bänk vid ribbstol, eller på tjockare bom (bänk, stolar) mot en Rg. i ringstöd. Tab. 12 Rr. 7 fordrar lika mycket *biträdarens* öfning i påpasslighet som Rt. sjelf. — För öfrigt är

---

[1] Den som vill begagna dessa tabeller för andra ändamål än lärares eller biträdens bildande, bör sträfva att inskränka eller utesluta bruket af dubbel-R:r m. "aktiva" (rörliga) stöd genom desto mera bruk af *motsvariga fria* R:r valda ur bytestabellerna, hvilket synnerligen gäller förhållandet mellan tab. 6—12 hvarfvet 5 och tillhörande bytestabell 17. Hit hör äfven att fullkomligen utesluta tab. 16 underafdelningarna 3, 4, att ändra de i tab. 18 underafdelningen 2 förekommande dubbel-R:r, till Hfd-vridn. eller 2-A-böjn. i samma utg., som der anföras o. s. v. För skolungdom under 15—16 år passa dessa tabeller icke utan väsentliga förändringar. Utan bom kunna de ej begagnas, svårligen utan linor, stänger, bänkar och stegar eller utan fri vägg i brist på ribbstol.

följden friast i 4:de hvarfvet, men *återgångar* der synnerligen angelägna. — Om tab. 6 b. och 7 b. jfr. nedan § 8.

5). De tre följande tabellerna (13—15), kallade fyllnadstabeller, begagnas på nedanstående sätt, när öfningen af den 6:te börjar. Den *trettonde tabellen* utgör ett närmare fullständigande af de föregåendes (6—12) första hvarf, som betecknas der blott med det allmänna ehuru oegentliga namnet »*Benrörelser*». Till här ifrågavarande ordning hänför gymnastiken äfven gång på tåbalkarna och vanlig gång, jemväl ordnad marsch i viss mån och lågmarsch (utan några tillägg), men ej löpning, svigthopp, språng, hastig dans eller knäuppböjning, eller närbeslägtade folkleder t. ex. Nigspjernsitt. B.skifte (»lappdansen») m. m., ej ens fotflyttningar o. d., eller jemnvigts-Rr. i egentlig mening. En hastig undersökning af de större »rörelseslägter», som motsvara kroppens väsentligaste behof och de lättaste utvägarne att fylla dem, visar, att dessa slägter äro mycket *olika rika på arter och afarter*. Somliga ega mycket talrika »former» (såsom synnerligen sprången), vanligen härledda ur några få »grundrörelser». Andra äro jemförelsevis betydligt fåtaligare, men ej mindre *nödvändiga*, för att tillsammans med vissa andra Rr. bilda ett *gymnastiskt helt*, d. ä. en verklig »behandling». Den ordning af »benrörelser», som här är i fråga, innehåller temligen talrika arter; och de kunna således i viss mån vexla mera än åtskilliga andra rörelseslägter. Den 13:de tabellen innehåller ett sammandrag af detta vigtiga förråd, indeladt i sex underafdelningar, således till en del samma Rr. som förut träffas i tab. 1—5. Dessa underafdelningar äro *hvar för sig* ungefärligen ordnade efter stegringen i svårighet och sammansättning. Men de bilda ej en *hel* sammanhängande följd efter deras anförda ordning. Af detta förråd eger läraren derför att skiftesvis ur olika afdelningar begagna någon viss Rr. För öfrigt inses lätt, att de vigtigaste, enklaste och bestämdaste (till verkan mest begränsade) »grundrörelserna» af denna slägt tillhöra dock förnämligast den I:sta underafdelningen. Det behöfver således knappt sägas, att dessas användning är vigtigast till begränsande verkan, ja oumbärligt under nästan alla förhållanden, men synnerligen i början. Af

de öfriga, mindre enkla eller mindre bestämda, utgör *flertalet* sådana härledningar o. a., som hvarje blifvande lärare bör känna, ehuru några hafva mindre allmän omfattning för olika krafter, åldrar, kön o. s. v., till dagligt bruk. Åtskilliga af dessa senare Rr. böra helst *föregås* omedelbarligen af någon till den första underafdelningen hörandr Rr., eller af en »tåmarsch». Jfr. nedan. Detta förhållande (att föregås eller efterföljas eller stundom beggedera) gäller synnerligen om de m. + tecknade Rr., ej blott i denna tabell utan äfven annars (jfr. tab. 6, 8, 9), äfvensom om språngmarsch, svigthopp m. m. d. utmärkt af mera ensidig verkan på andning och hjertslag. Rörelseläran upplyser närmare, huru det ingår i en rätt gymnastik att på en gång utveckla genom ordnad ansträngning och dock inskränka den betydliga stegring af hjertverksamheten m. m. som medföljer de flesta oordnade aktiva Rr. och ej minst vissa skenbart enkla, både fria o. a. Här är det nog att erinra, att ifrågavarande »hvarf» kan *återkomma* mellan andra t. ex. redan mellan 2:dra och 3:dje, i mån af der begagnade Rr:s ansträngande verkan (jfr. § 14, 15), af deltagarnas utveckling och af öfningarnas skyndsamma följd.

6). Den 14:de tabellen innehåller en samling af mer eller mindre obemängda »häf-Rr.» († 41) motsvarande den allmänna benämningen i 6:te—12:te tabellernas 3:dje hvarf och 10:de—12:te tabellernas senare hvarf för liknande Rr. Denna vigtiga rörelseslägt hörer nemligen till de allra rikaste på vackra och nödiga rörelseämnen, och medgifver således för män stor omvexling († 42) jemförelsevis. Denna tabell innehåller äfven fem underafdelningar; emedan det gifves mera än *en* enda utgångspunkt (enklaste »grundrörelse») för olika åldrars och olika antals lämpligaste öfningssätt och stegring till svårare. Den ena underafdelningens första Rr. är nemligen enklare i ett visst afseende, den andras i ett annat. Någon närmare utredning af denna stundom invecklade slägtskap och stegring medgifver ej rummet här. Den sista underafdelningen användes endast efter längre öfning, och blott för att visa de inskränkta utvägarna till häf-Rr. utan redskap. Ur de öfriga begagnas i vexelbruk och i mån af tillgängliga redskap lättare och enklare rörelser

först o. s. v.; så att af 1:sta underafdelningen användes först *hållning* (utan armböjn.), sedan följer *häfning* eller s. k. armböjning (först samsidig, sedan oliksidig) på stället, sist äfven *flyttning* (»armgång») o. s. v. Mindre bestämd är i allmänhet följden mellan vågräta, lutande och lodräta flyttningar. Från och med den 10:de tabellen iakttages, att de *båda* hvarfven, som innehålla häf-Rr. (af olika rätt till detta namn) må väljas ur *olika* underafdelningar, de svårare eller mest sammansatta hälst i det senare hvarfvet. Detsamma gäller om olikheten mellan de i denna tab. äfven upptagna stup-Rr. och dem, som mera närma sig till rena häf-Rr., fria från inblandning af stup-rörelsers allbekanta verkan. För öfrigt kan bruket af de till den 14:de tabellen hörande enklaste Rr. börja redan i tab. 2—5 nästefter de Rr., som der utmärkas med tecknet (?), om läraren finner sådant tjenligare, synnerligen om han fortsätter dessa tabellers öfning något lägre, än ofvan anföres. En mycket kort rast bör då följa häfrörelsen. — Angående bef.orden märkes följande: För alla slag af hängande utg. på led, begagnas ej annan angifning än det gemensamma »*Ställ!*» och »*Ställning!*». För häfningar (armböjningar) nyttjas »*Häf!*» och »*Sänk!*». För utf. af flyttningar (armgång, äntringar, slingringar m. m. d.) nyttjas det gemensamma »*Kör!*», samt dessutom »*Stopp!*» och »*Tillbaka!*», om rörelsen ej sker »i ström». För utf. af alla Kr.häng. Rr. på led utan Rg. begagnas vexelräkning: *Ett! Tu!* (*Vexla—ett! tu!*) För enskilda Rr. (utan led) äro bef.ord ej nödiga, äfvenså för stöd-Rr. Oaktadt deras talrikhet behöfva häf-Rr. således få bef.-ord, om man nyttjar de *gemensamma* rätt.

7). Den 15:de tabellen, ehuru bildad af tvänne i *ett* väsentligt afseende tydligen skiljda rörelseslägter, utgör dock en följd af den märkvärdiga gymnastiska beskaffenhet, som utmärker sprången. Om neml. under detta namn förstås alla s. k. »precipitanta» rörelser, innefattande äfven öfverslag, hjulning m. m. d.; utgör det hela snarare en förgrenad *kedja*, nästan omärkligt sammanlänkande de största gymnastiska olikheter, på samma gång som nästan tallösa mellanarter göra all sträng begränsning i de flesta fall omöjlig emellan olika utgreningar af det hela, ordnade efter andra rörelseslägters

sätt. Deraf lättheten att missbruka och öfverdrifva dessa nyttiga öfningar († 43); deraf den fullkomligaste utveckling af skönhet och styrka, den menligaste oreda, båda beroende af användningens olikheter. Utan att onödigtvis och till mera skada än gagn binda lärarens verkningssätt († 44) kan ej något kort schema uppställas öfver *hela* denna rikedom. Derför om tab. 15 fyller sitt ändamål åtminstone för ynglingar och unga män af måttligt antal, om den innehåller en ordnad följd af enklare »typer», tillräckliga för att grundlägga *rigtighet* i verkställandet af dem och af många andra språng: så uppkommer deraf äfven den fördel, att läraren ej sedan behöfver så slafviskt följa *en viss ordning* i en stor mängd af andra språng, allenast att han stundom (vid yppadt behof) återgår och upprepar någon eller några af de första typerna i hela deras stränghet till felaktigheternas rättande. Ändamålet med tabellens två afdelningar (1—6, 7—16), som tillsammans bilda början af ett helt, är derför äfven blott att korteligast angifva undervisningssättets *början* och stegringens lämpligaste förlopp i *flertalet* af fall för olika åldrar och krafter o. s. v., då antalet är i tjenligt förhållande till redskaperna och utrymmet. Tabellen 15, eller åtminstone dess första del, bildar en temligen allmängiltig stegringsföljd för nybörjare af olika åldrar, krafter och kön, att begagna i mån af tillgängliga redskap. Den upptager nämligen de egentliga »skolhoppen». Dock stå de ingalunda på samma höjd af nödvändighet, ej ens för vuxne, eller böra upptaga lika lång tid.[1] Det säger sig sjelf, att tab. 15 kan *förlängas* t. ex. genom inskjutande af Rr. 7, 10 verkställda från gångst. (b) utg. *utan* ansteg eller af Rr. 13 verkställd från grundställning utan ansteg o. s. v. Men korthet är här vanligen angelägnare än förlängning. Den genomgås derför antingen omedelbart i anförd ordning fullständigt, i hvilket fall de fria sprången fordra åtminstone 30—40 dagar för nybörjare af vissa åldrar och annat kön än de här förutsatta. Eller följes ordningen 1 a, 2, 3 a, b, 5, de med (')

---

[1] Vissa af dessa Rr, öfverväga för vuxne, andra för yngre, hvilka (om de kunna erhålla bundna språng) behöfva mellansprång m. sidvändn. vid dubbelbom *före* Rr. 14. Inl. m. sönderdeln. utan ansteg och sats.

tecknade, hvarefter följden *omtages fullständigt* men kort; och dagligen afslutas med t. ex. Rr. 5 i hastigaste ström, »rej». För vuxne nybörjare (deri) bör dock Rr. 10 uppskjutas till sist († 45); äfven Rr. 4 och synnerligen Rr. 6 kunna uppskjutas för att snarare nyttja de enklaste *bundna* hoppen ss Rr. 7, 8; likaså kan Rr. 9 sättas mellan Rr. 12 och 13. Med afseende på redskapen, kan knapp tillgång inskränka bruket af *led* för Rr. 3 d. och 4 i brist af flor eller bänk men för 7, 8, 10, 11 blott i brist af bommar o. s. v. Alla s. k. »längd-grensprång» m. m. skulle fordra obeqväm och kostbar inredning för öfning i mängd. Alla anförda fria språng utom 3 d, 4 (5) göras således med bet. luck. Vidare märkes, att Rr. 1, 2, 3 a, b, c, 4 och 6 göras (der intet väsentligt hinder möter) på större led, att Rr. 7, 8, 10, 11 göras i mån af redskapstillgång åtminstone på mindre led (bom), eller i nödfall enskildt på häst. Äfvenså böra fria längdsprång med anlopp (Rr. 5 a, b) hälst göras på led, då de ej ske i hastigaste ström. — Sprången börja för vuxna män med den anförda inledningen, från och med 5:te tabellen 8:de Rr. Utom de anförda inledningarna för fria och bundna språng, kunna äfven Tåst. och Nigsitt. Svigthopp (höftf.) begagnas därtill, samt synnerligen löpning, tågång och språngmarsch (redan under bruket af tab. 3—5) äfvensom tab. 14 Rr. 10 för starka fria höjdsprång m. anlopp. Jfr. § 12. Såväl Rr. 14 som Öfverspräng m. *frånvändn.* kunna inledas m. de motsvariga vändningarne (sidvändn., frånvändn.) i *mellansprång* vid dubbelbom, hvilka kunna göras utan steg m. olika sats: *delad, samlad, dubbel.* Såsom inl. till egentliga Öfversl. ned från plint eller tvärt öfver plint, dyna, bom e. a. stöd begagnas utom tab. 18 Rr. 13 och föreg., äfven starka spännböjningar (jfr. tab. 11 Rr. 2 utan räkn.) äfvensom Str.stödgr.nigst. R.böjn.bakåt., öfvergående ända till hvalfligg. utg., antingen vid bom eller m. kedjestöd af två man, som småningom tillåta händernas ökade sänkn. och ryggens böjn. Jfr. tab. 20 Rr. 8. — I allmänhet och äfven på smakens vägnar gäller, att stegring vid hopp, synnerligen de bundna, sker ej blott genom *ökadt* stegantal (t. ex. tab. 15 Rr. 12—15) eller förlängdt anlopp till vinnande af större höjd o. s. v., utan äfven (och snart)

genom *förminskat* stegantal till mera samling. Derför kunna anstegen t. o. m. alldeles borttagas t. ex. för Rr. 12—15 m. fl.; eller kan nedsprånget nyttjas »repetitoriskt» d. ä. till nytt omedelbart uppsprång utan *särskild* sats i vissa hopp. Med Rr. 3 börjar stark A-svängn. till fartens ökande i fria språng. Hela det anförda språngschema (utom Rr. 10) bör för ungt vuxet manfolk snart vara genomgånget, åtminstone före bruket af 9:de tabellen, för att sedan öfvergå till andra snarlika eller svårare (eller försvårade) språng i allmänhet och till Rr., som kallas inledande »voltige», och utföras under jemnväg. ställning, d. ä. med händerna ensamt uppbärande kroppstyngden, såsom ben-skiftning utom (mellan) »sadelbågarna» eller saxning, krupphäfning m. m. d., som anses förbinda egentliga språng med s. k. voltige, förbereda språng på löpande häst (jfr. tab. 18 Rr. 12, 13 o. föreg.) o. s. v. Innan hela det i tabellen anförda språngschema är sålunda fullständigt genomgånget, *såvidt som rum och redskap medgifva:* iakttagas följande föreskrifter, hvilka *sedan* († 46) böra afläggas:

a) Att inga andra språng under den tiden begagnas.

b) Att, med undantag af Rr. 6, 10 och nedanstående fall (c) *stannar* Rt. alltid (för rättelsers verkställande) i den nigst. ställn., som utgör slutet af sjelfva nedsprånget, ända till dess att något *bef.*ord (för nästföljande man, d. ä. *Nästa spring!*)[1] angifver, att Rt. skall lemna rum, eller till dess att *räkning* af ledaren angifver upprätning af knäna och nedsänkning af hälarna.

c) Att från föregående bestämmelser göres det redan nämnda undantag, att så snart Rr. 5, 12, 14, äro nog öfvade med ledning af deras föreskrifna bef.ord, må besagda Rr. derefter kunna öfvas äfven i snabbaste fart och jemn rhytm (»oafbruten ström» † 47), alla deltagare drifvande undan hvarandra i hastig följd; d. ä. utan bef. ordets upprepande för hvar man. Detta senare bruk af dessa rörelser kan då användas dagligen för *ungdom,* helst såsom slutet på hvarje dags öfning af språng.

[1] Man har antagit såsom bruk i detta fall att hälarna sättas hårdt mot marken, innan man lemnar sin plats såsom Rr. 5, 12—15.

d) Att Rr. 3 samt 12—14 börja alla med ett enda steg, hvilket antal läraren sedan ökar, men aldrig till mer än tre.

e) Att all afsittning sker med benens kastning *bakåt* († 48). Sedan hela schemat är inöfvadt, kunna med skäl andra och svårare afsittningssätt begagnas, synnerligen för den s. k. voltigens inledning.

Egentligen utgör således det för begynnare företrädesvis begagnade (eftersträfvade) sättet i de enklare språngens inöfning följande två fall: *1. Antingen egentlig* »*skolning*», der hvarje öfning *delas* efter räkning e. a. bef.ord. Dermed afses förnämligast färdighet att vid ringare längd, höjd eller djup »komma ned» på det sätt, att man *kan stå stilla* omedelbarligen i en god hållning, hvilket tillstånd bibehålles (för rättelser) tills nytt bef.ord för nästa man (eller led) följer. Detta är den enda *nödvändiga* inledande »reglementeringen» för dessa språng. Äfven inskränkt till begynnares första språngöfningar kräfver den (skolningen) tid synnerligen för längdsprång (Rr. 5); men läraren afgör huru länge de skola vara. Intet kan mer förkorta den än allmän god vilja, ordning och uppmärksamhet. *2. Eller tillämpning* der hela Rr. sker i den största hastighet strömvis (ring) och i vissa fall senare t. o. m. *rhytmiskt* t. ex. Rr. 12, 14, med ett ansteg, hvilket väl utfördt bildar en lämplig rhytm.

I anseende till den ofantliga mängd af skiljda bef.ord, som skulle uppstå om hvarje språng betecknades med ett eget uttryck, bör man iakttaga följande besparing af terminologiskt öfverflöd och oreda. Undantagande några jemförelsevis få (Rr. 7, 8, 10, 11), som ske *med räkning*, behöfva sprången följaktligen inga egentliga lystringsord, blott tillsägelse med *förevisning* i början. För alla språng, som ej måste räknas, behöfves ej heller annat verkställighetsord än det gemensamma *Spring!* eller *Kör!* († 49). Vid upprepning begagnas i mån af behof ordet »Samma» (eller »Nästa») såsom lystringsord före verkställighetsordet: *Spring!* eller (i andra fall) räkning. Då *manskapets* räkning begagnas, förstås dermed ej, att den nödvändigt skall vara *ljudlig* eller hörbar. Synnerligen med något öfvade vuxna betyder denna bestämning blott *liktidighet* i rörelser på led utan *ledarens* räkning, såsom brukas vid en följd sammansatt af armsträck-

ningar utan »temporäkning». — På gård och fritt fält *utan redskap* kunna de fria sprången efter Rr. 5 eller 6 öfvergå till stafsprång. Alla ytterligare sammandragningar af tidmått (jfr. Rr. 6) ända till en enda sluten följd, äfvensom s. k. »danshopp» efter ledarens räkning och »fäktsprång» (jfr. tab. 19, fria språng *med större vändning* (180°) eller med ena fotens afföring åt sidan († 50) eller med ett ansteg utåt eller åt sidan m. m. äfvensom sidsprång i djup på led från ribbstol, äro äfven af ofvan anförda skäl uteslutna; emedan de böra följa *efter* denna tabell. Sammalunda mycket stark till fartens ökande i *två* tidmått delad A-svängn. bakåt och framåt (till v. och h.) med fritt höjdsprång »jemnfota», vändsprång o. s. v.; inl. m. vexelräkn. af ledaren. Likaså djupare språng, till sist utförda med mera slutna knän (om marken är slät), samlad svag sats, lindrigt framåtböjdt öfverlif, något utbredda armar redo till mottagning. Anförandet af Rr. 12, 13, 14 innebär, att äfven deras motsatser, d. ä. *yttersprång* (»*ecartée*»), *sidsits, frånvändn.* (med dess inledande »halfsprång» och afsittning svängande benen framåt) må nyttjas senare. Detsamma gäller om nedsprång begagnade omedelbart (utan ny sats) till nytt uppsprång t. ex. de lättaste fallen i tab. 15 Rr. 8, 9 (med räkning *Ett-tu!*) och i mellansprång »våglinigt» längsefter dubbelbom utan räkning.

---

8). Tabellerna 6 b. och 7 b., kallade bytestabeller, begagnas på följande sätt. Såsom utgörande en bearbetning af ofvannämnda reglemente (tab. 6 o. 7) lämpad efter de deri tillagda Häf-Rr. o. a. redskaps-Rr, användas de *till utbyte* någon gång, neml. den förra mot tab. 6, den senare mot tab. 7 samt 8. För öfrigt gäller om dessa två tabeller (6 b., 7 b.) detsamma som om hufvudtabellerna 6—12: att ganska många förändringar kunna sedan göras derigenom att använda åtskilliga Rr. valda ur nästföljande tabeller 16—20. Så kan man genom småningom och stegvis skeende ändringar (af 6 b. och 7 b.) fortsätta äfven denna sidoordnade (»parallela») följd af

hufvudtabeller till mera omvexlande användning af åtskilliga Rr., som ej kunna nog framträda i de andra. Jfr. derom den efter tab. 8 meddelade lista af Rr. att inflicka i tab. 8 b. &c.

---

9). De återstående tabellerna (16—20) utom den sista (21) användas äfven till utbyte, men på inbördes helt olika sätt, såsom följer: Likväl gäller för dem alla gemensamt, att de deri anförda Rr. begagnas på det sätt, att deras användande blir mera *inskränkt* och så att säga tillfälligt än de Rr. i hufvudtabellerna, hvilka de skola ersätta. Denna allmänna föreskrift har ett vigtigt undantag: För samtliga hufvud- och bytestabeller gäller neml. äfven, att om tillräcklig redskap eller utrymme tryta för någon viss af hufvudtabellernas Rr., måste denna rörelses bruk förkortas eller inskränkas antingen genom starkare bruk af den motsvariga bytestabellens innehåll eller genom att fortfarande *bibehålla* föregående hufvudtabells motsvariga Rr. (af samma hvarf), i starkare mått eller att *tidigare* nyttja nästa hufvudtabells motsvariga Rr., o. s. v. efter lägenhet. Jfr. i öfrigt noten till § 4.

10). Bytestabellen 16 motsvarar det 2:dra hvarfvet i hufvudtabellerna 6—12 och består af fyra underafdelningar. Den första afdelningens bruk må ej börja före tab. 8 Rr. 2. Den andra afdelningen fordrar blott hvilande (orörliga, d. ä. »passiva») stöd till Rt:s uppbärande, och begagnas derför till utbyte för tab. 7 Rr. 2 o. s. v., *om redskap tryta,* men annars mindre ofta, och hälst *senare,* såsom för tab. 10—12 Rr. 2. Dessa stöd-Rr. göras helst med bet. rot. De båda sista afdelningarna innehålla de svåraste Rr. att meddela, och användas derför sent och skiftesvis med hvarandra. För öfrigt märkes, att alla Spänböj. Rr. på led ledda med bef. ord böra gemenligen, om ej dagligen, afslutas med en R-böjn. framåt o. nedåt från str.st. eller från str.gr.st. ställn., hvilket gäller både tab. 7—12 Rr. 2 och tab. 16 († 51). Dertill kan senare äfven fogas spetsstupfall, e. a. d. utg. föregången (och efterföljd) af någon Rr. ur tab. 13. Likaledes gäller om spänböj. ställningar, att fötternas vågräta afstånd

från stödet ökas från *en* fotlängd åtminstone (i tab. 6) ända till *tre* fotlängder. Stegringen sker således förnämligast genom ökadt afstånd från redskapet. I sitt enklaste uttryck ernår denna vigtiga slägt dess fulla utvecklade verkan, då armarna äro ungefär vågräta, såsom tab. 2 Rr. 5; men ungdom och de mera öfvade gå lätt lägre.

11). Den 17:de tabellen innehåller flera vigtiga Rr., som användas på följande sätt: Då dess egendomliga prägel (likasom 5:te hvarfvet tab. 6—12) egentligen motsvarar *tvänne* närskylda, men i vissa fall tillräckligt skiljda, hufvudslägter, låter den lättare än åtskilliga föregående ordna sig i en enda temmeligen tydlig sammanhängande stegringsföljd. Derför begagnas dessa Rr. enligt den angifna ordningen, att omvexla med de närbeslägtade, i 5:te rörelsehvarfvet tab. 7—12, anförda (eller redan i tab. 6), men dock med lämplig inskränkning af vissa (t. ex. Rr. 3, 5, 13 m. fl.); såvida läraren ej måste utesluta allt bruk af s. k. aktiva stöd; jfr. ofvan. Men äfven i denna händelse begagnas härtill ingen utfallsställning, ingen str.vågvr.stödj. ställn. före den 9:de tabellen i 5:te hvarfvet.

12). Den 18:de tabellen består af tre underafdelningar, hvaraf den första innehåller de lättaste rörelsesätten, men jemväl några ganska svåra, äfven såsom stöd-Rr. I den andra afdelningen ingå några lätta Rr. af synnerlig vigt, äfven användbara då giltiga hinder inskränka eller fördröja de bundna sprången. Jfr. § 4 noten. Den sista underafdelningen innehåller blott svårare rörelser. I mån af detta förhållande omvexlar läraren tidtals ur dessa tre afdelningars innehåll i utbyte mot de Rr., som anföras i 7—12 tabellernas 6:te hvarf, hvarmed de flesta äro något beslägtade i visst afseende, andra åtminstone närmast härledda ur beslägtade inledningar t. ex. Rr. 13, 14 ur de närmast föregående. Men deras användande bör för öfrigt i allmänhet inskränkas på samma sätt som om föregående tabell anföres.

13). Tabellen 19 tillhör 7:de—12:te tabellernas 7:de hvarf, utgörande s. k. »vexelsidiga Bål-Rr.» i deras två enklaste »grundformer» vridning och sidoböjning. Äfven strängt inskränkt inom de gränser, som utgöra kännetecken på en praktisk method, och som

bero af dess fordran att noga afse *enkelhet* i formen, *bestämdhet* i verkan, *skönhet* i mån af enhvars förmåga, visar denna stora och vigtiga slägt en utomordentlig rikedom och böjlighet, som lätt förmår alstra härledda arter, uppkomna genom enkla tillägg och ändringar af ledamöternas utg. eller utf. De anförda öfningarna äro således långt från att kunna åstadkomma fullständighet, blott att gifva *tillräckliga* föreställare af de hufvudsakliga typer, hvilkas många underarter ofta kunna ersätta (»vikariera») hvarandra i nästan samma stegringsmått, och sålunda bereda stor frihet i valet och mycken vexling inom vissa gränser. — De i tab. 19 upptagna anföras ungefär i sin verkliga stegringsföljd, om man äfven afser »*stödens*» (d. ä. de rörelsegifvandes) erforderliga öfning. Liksom i de båda föregående tabellerna, bör fleras användning vara inskränkt jemförelsevis till de Rr., som de i viss mån kunna ersätta; och de svårare må ej nyttjas för tidigt.

Dock äro båda dessa och andra ännu mera utpräglad vexelsidiga Rr. i friare omvexling (hvad man kallar omkastade fästen eller dubbla fästen) särdeles lämpliga att tillsammans med de mest vexelsidiga Rr. i *utfallsställningar* (t. ex. ur tab. 7 b, 8) bilda ett *särskildt hvarf* infördt i behandlingens midt, eller närmare slutet t. o. m. efter hoppen i tab. 10—12 enl. hvad tab. 5 anm. och tab. 19 anm. innehålla. Detta tillägg är t. o. m. nödvändigt, om bruket af samma tabellföljd fortsättes ytterligare efter tab. 12. Till de oliksidigaste s. k. pyrrhikai höra fäktningens två utfall »ur linien» († 52) efter vexelräkn., utfallombyten (»vänd-utfall») i linien m. m. Till de oliksidigaste och mest sammansatta men dock bestämda Rr. af någon slägtskap (i tidförhållandena) med de anförda höra äfven några öfningar i värnst. (a) utg., synnerligen Värnst (a) helvändn. samt andra »ombyten» framåt eller tillbaka ur samma utg. till densamma för andra sidan — neml. om denna utg. i dess strängaste renhet fast bibehåller den utmärkt vackra och bestämda »form», som fäktskolor i egentlig och trängre bemärkelse kunna ringakta mera eller mindre, men som en strängt *gymnastisk* method byggd på mera allmänna (s. k. »evstyliska») grunder måste fordra ovilkorligen såsom

den bästa, hvilken ej medgifver andra afvikelser än handens ytterst små Rr. Jfr. vidare tab. 8 b anm. Till sammansatta följder af förflyttningar genom *olika* ställningar hörer t. ex. gard, halfmarsch framåt, utfall, halfmarsch, gard o. a. d., hvilka med ombyten, reträttutfall (utfall bakåt) m. m. bilda en betydlig omvexling i den största bestämdhet och enkelhet. — Här är ej rum att utreda, huru detta särskilda hvarf kan med skäl flyttas och inledas eller afslutas i mån af dess öfvergång till *verklig tillämpning* i tjenligt mått.

14). Den 20:de tabellen motsvarar det sista hvarfvet i tab. 8—12. Den innehåller s. k. »andnings-Rr.», ämnade att stundom *utbytas* mot dem som anföras i dessa behandlingar. I mån af de föregående språngens och löpningarnas ansträngande beskaffenhet bestämmer läraren, huruvida någon ben-Rr. ur tab. 13 eller marsch må inskjutas före det sista hvarfvet (tab. 6—12), eller både före och efter detsamma, synnerligen om stillasittande göromål utan några ögonblicks rast efterfölja kroppsöfningarna, hvilket helst må undvikas.

---

15). För öfrigt är att lägga märke till följande allmänna föreskrifter: Hvarje Rr. inledes åtminstone en gång, genom att blott nyttja dess egen utg., såvida äfven denna är ny för manskapet, t. ex. tab. 6 Rr. 4 och 6, tab. 6 b Rr. 4, tab. 7 Rr. 2 (fattningen) o. s. v. Utrymmet medgifver här blott att ur rörelseläran *erinra*, att den enklaste, verksammaste och derför mest begagnade »formen» af inledning och lärosätt grundar sig på motsvarigheten mellan *ställning* och *tidmått*, båda ämnade att i oupplöslig samverkan bestämma »gränspunkterna» i hvarje bana, hvars delar bilda vinklar eller gå fram och tillbaka. Flertalet af de anförda inl. afser att begagnas blott i förbigående, d. ä. att användas så kort som möjligt, eller blott för någon *enskildt*, som för en gång kan behöfva dylik förberedande öfning för att rätt uppfatta en svårare Rr. († 53). Några af de brukliga inledningarna äro uteslutna såsom mindre nödiga med *vuxet* manskap. Beträffande ett betydligt antal af de inl., som anföras, bör dessutom följande erinran ihågkommas: Den olikhet som

råder mellan dem och de Rr., hvilka de föregå, är stundom mycket ringa. De skulle således kunna förbigås här, om det ej vore vigtigt att i *andra* ganska vanliga fall (för att undervisa andra menniskor) lära känna deras bruk. Detta måste ske *praktiskt* d. ä. genom att sjelf pröfva (verkställa) dem. Läraren afgör, huru länge olika inledningar må nyttjas, och hvilkendera af två omvexlande Rr. må öfverväga. Undantagande några (»öfvergående») inl. må ingen Rr. afläggas förr, än den varit begagnad i *två* dagöfningar. — Följande dubbel Rr. o. a. kunna dessutom redan från början *enskildt* tilläggas för dem, som af någon viss styfhet, svaghet eller annan oförmåga i hållningen († 54) svårligen följa de andras framsteg: St. akt. Hfd-böjn. och Frambågligg. Hålln. (höftf.) eller Frambågligg. Hfd-vridn. för kutväxta och uppaxlade, de två senare Rr. att utföra antingen enskildt på lutplan, eller plint eller ledvis tvärtöfver en matta eller låg bänk, med tå- och hälstöd eller nödfallsvis derförutan. — Då dessa otympligheter ofta äro förenade med bukighet, nyttjas äfven Motfallsitt. Hålln. (jfr. tab. 6) och Kr. häng. Hålln. (tab. 14) e. a. d. I båda fallen plägar vara tjenligt att tillägga Knst. bakåtdragn. (höftf.) noga rättad till hållning och afpassad kraft. Om i envisare fall Rt. ej är mycket svag, utbytes nämnda hfd-Rr. snart till tab. 18 Rr. 10 eller 11 lika vårdad till hållning af axlar, buk, armbågar o. s. v. — Äfven Str.frambågligg. utg. öfver bänk (jfr. tab. 17) är nödig för styfryggiga och kulleraxlade, som ehuru ej annars svaga hafva större svårighet att rätt verkställa Famnstupst. och Str. stupst. eller Spännböj. Rr. o. s. v. — Alla unga, som äga ihärdig vilja att förbättra dessa bildningsfel, kunna betydligt lättare och vanligen *ganska snart*, stundom på blott ett par dagar, vinna målet genom dylika »korrektiva» dubbel-Rr, om de göras rätt. För öfrigt meddelar läraren närmare föreskrifter om bruket af dessa Rr., hvilkas användning egentligen tillhör lärjungens öfning att lättare utbilda *andra* fort t. ex. ungdom. Utrymmet förbjuder hvarje utförlighet här; i korthet är sammanhanget följande: Det svåraste vid undervisning på led (flera samtidigt) är att rätta fel *verksamt*, d. ä. så att rättelserna ej framkalla andra lika svåra eller flera fel hos den

rättade eller hos hans kamrater på ledet. Att lära sig rätta andra ankommer mest på egen snabb verksamhet och tillräcklig öfning. Erfarenheten visar, att om lärokursen upptager ett tillräckligt och rigtigt urval af dubbel-Rr. rätt begagnade till mindre utvecklades påskyndade utbildning, är tiden lagom lång för att hos lärjungarna kunna *grundlägga* det nödiga handlaget för åtskilliga mindre svåra dubbel-Rr. af vigt. Fels rättande sker på *två* ganska olika sätt. Det ena, som sker *inför ledet* och efter »gif akt», d. ä. under fordran på allas uppsträckning, verkställes alltid *hastigt* och bestämdt, förnämligast muntligen, mera sällan äfven med handläggning eller med förevisning af ledaren sjelf, så kort som fordras för att ej trötta de öfriga i ledet. Hastigheten (uttryckens korthet och tydlighet) måste vara större, ju mera ansträngande den ställning är, hvari »afdelningen» befinner sig. Det *andra* slaget af rättelser sker under rasterna eller efter dagöfningens slut, således med mindre brådska, alltid *enskildt* och förnämligast med handen under muntliga tillägg och råd samt genom utförligare omsorgsfullare förevisning. Detta slags rättelser äro af långsammare och noggrannare art; och de böra ej försummas, der man vill förekomma vissa vanställande fels inrotande, när den felande nybörjaren ej tillräckligt förstår (efterkommer) de förutnämnda korta muntliga rättelserna utan förevisning eller utan »manuel» hjelp. Till detta senare slag af rättelser hörer äfven att medelst lämpliga »korrektiva» ställningar och Rr. af dubbelrörelsernas ordning bekämpa de fel i hållning och bildning som äro af svårare art, jemförelsevis. Dessa dubbel-Rr. kunna vara ganska olika. Men deras gemensamma syftemål är att välja någon passande ställning som i lindrig mån *framkallar* ett gifvet fel, för att med ledning och biträde af en annans (ledarens) vanare öga och säkrare hand föranleda Rt. att *bestämdare motverka* det felet — stundom t. o. m. under någon afmätt försvåring (ss. ett lindrigt motstånd) af den föresatta uppgiften d. ä. felets bekämpande († 55). Den rikaste erfarenhet visar, huru mycket detta sätt *rätt användt* påskyndar det vanställande felets rättande äfven i många fall af svårare slag t. o. m. vid vissa grader af verkliga missbildningar. Det värsta misstaget

är att *förvexla* dessa två slag af rättelser, hvilket ofta tröttar *utan* att förbättra.

Vidare märkes följande om rörelsernas stegring: Sedan de enkla fria Rr., som anföras i ofvanstående tabeller (efter Gymnastikreglementet af 1836 Kap. 1, 2), blifvit nog öfvade, må läraren efter eget bestämmande och med nödig måtta äfven använda *sammansättningar* deraf, hvilket vanligen plägar ske på tre sätt: Det ena sättet är att lämpligen *förena olika delars samtidiga Rr.* (jfr. tab. 8 Rr. 9), såsom att sträcka armarna uppåt under tvåtidigt intagande af gr. st. utg. eller under ett steg åt sidan (framåt) och »ställningssteg», det hela utgörande två hastiga tidmått sammansatta i en viss rhytm. Likaså att göra vexelvis s. k. »utfall ur linien» († 56) med samtidig A-skiftn. under detta skridande i zigzag o. s. v. († 57). Likaså tab. 9 Rr. 9, tab. 19 Rr. 13 senare. — Det andra medlet att *sammansätta* består i att *bruka många tidmått i följd* neml. först *med* (jfr. tab. 4 Rr. 8 m. fl.) sedan *utan* ledarens räkning († 58). En sådan följd af fotflyttningar (fyra tidmått) anföres i tab. 2 Rr. 2. En annan följd äfven utgående från grundställn. kan bildas af F-flyttn. i den s. k. *pilrigtningen*, d. ä. antingen framåt eller bakåt, eller bådadera sammansatta till 8 tidmått. Liknande följder kunna bildas äfven för utfall, antingen blott i »pilrigtningen» (framåt och bakåt) eller blott i grundställningens båda vinkelräta fotrigtningar utåt, hvilket i båda fallen utgör fyra eller åtta tidmått. Fotslutning, häfning på tå, armsträckningar och några andra lika enkla Rr. (jfr. tab. 6 b Rr. 2, tab. 13 Rr. 23) kunna rhytmiskt upprepas ett *visst antal* gånger (på bef.ordet *Kör!*), eller fortsättas till dess att »*Halt!*» (*Stopp!*) anbefalles. Likaså må steg, betäckningar, utryckningar, vändningar o. a. enkla ordnings-Rr. († 59) efter hand kunna erhålla någon sammansättning, men allt likväl med undvikande af mycket långa följder af tidmått utan ledarens räkning. I allmänhet kan man för hvarje Rr. på stället bestående af flera nog »pauserade» men eljest hastiga tidmått antaga, att innan den aflägges, må den någon gång göras utan ledarens räkning. För stöd-Rr. bör räkning i allmänhet undvikas († 60). — Det tredje sättet är

att försvåra uppgiften i metriskt hänseende, t. ex. att ändra tab. 3 Rr. 4 till tab. 15 Rr. 1 b, eller tab. 6 Rr. 7 till tab. 7 Rr. 7, eller att så hastigt som möjtigt sammandraga två (till rigtningen) motsatta Rr. till ett enda (dubbelt) tidmått, såsom fotslutning och återgång till grundställn. Likaså förhåller sig tab. 15 Rr. 6. Likaså kan St. B. utåtförn. (höftf., jfr. tab. 7 b) göras hastigt med *omedelbar* återgång, till grundställn., efter vexelräkn. af ledaren skiftesvis för ömse sidor, eller från B.utåtförn. till grundställn. och åter. — De flesta dylika föreningar måste sparsamt nyttjas och blott i tjenliga fall; i anseende till deras ovissa öfverskådlighet. Alla de anförda sammansättningarna kunna stundom begagnas, såsom i tab. 7—12 hvarfvet 4 till ombyte, eller i tab. 8 och 9 hvarfvet 9 eller tilläggas mellan två hvarf. — Rörande stegringen märkes äfven, att efter vunnen öfning stundom höftf. utbytes mot nackf. för långsamma bålböjningar framåt och bakåt samt bålvridningar († 61) äfvensom för ställningar, hvari bålen hålles lindrigt fälld framåt. I enlighet med det gymnastiska budet »såsom man står och går skall man kunna handla», gäller i allmänhet, att stegringen drifves ej hastigare eller längre än, att särskilda *skyddsredskap* må kunna umbäras.

Läraren må närmare bestämma om införande i ett *särskildt* hvarf någon gång ej jemnvigtsöfningar alltifrån de enkla »grundformer», som ledvis utföras på *golfvet* med eller utan handstöd (jfr. tab. 6—12 Rr. 4, tab. 8 Rr. 8, tab. 13 Rr. 13, 18, 19, 29, äfvensom andra Rr. i slutgångst., nigst., vr.stödj. ställningar m. m.) till svårare på gångbräda (»balancerplanka»), bom, lutplan, lutande stege (bänk), lutande gångbräda uppstödd mot flor, ribbstol e. a., en stor mängd passande att öfva antingen efter fjerde hvarfvet eller före slutrörelsen. Endast om de utgöra *löpning* uppåt (på gångbräda eller lutplan o. d.), gäller hvad om denna Rr. säges nedan. Vid hithörande mestadels något långsamma förflyttningar och andra s. k. »rena jemnvigts-Rr.» på redskap inskränkas egentliga bef.ord, räkning m. m. d., emedan de flesta af dessa Rr. föga skulle vinna i bestämdhet derigenom. Samma frihet kan tillkomma några andra t. ex. tab. 12 Rr. 5 och ännu mera den likartade uppgiften att led-

vis i afmätt följd (4 tidmått) men utan sträng samtidighet intaga str.våghalfst. utg. och derur göra ryggböjn. nedåt till golfvets beröring med händerna o. s. v. på uttrycket *Kör!*, såsom i rhytmiskt likartade fall t. ex. tab. 13 Rr. 6, tab. 20 Rr. 2, 3 m. fl. — Rhytmisk löpning på led, eller språngmarsch, inledd, skiftad och efterföljd af lagom-marsch eller tågång kan införas i midten af hufvudtabellerna (tab. 3—12) någonstädes efter 5:te hvarfvet, helst före sprången, om tabellen upptager dylika. Lika enkel är föreskriften om sättet att bruka Tågång eller »Lagom marsch». De böra likasom ben-Rr. ur tab. 13 helst mellanskjutas der, hvarest bål-Rr., arm-Rr., språng, löpning, svigthopp o. a. häftiga Rr. följas omedelbarligen, eller *efter* någon dylik Rr., synnerligen de två sistnämnda om man vill spara raster († 62) derpå. Slutligen ehvad tillägg af svårare Rr., eller uteslutningar för trytande redskap, tid o. a. yttre omständigheter, eller ändringar af hvarfvens följd och antal m. m. läraren må göra, bör man aldrig låta löpning, språng, svigthopp, öfverslag, hjulning eller klättringar börja eller sluta dagöfningarna. Om längre väg tillryggalägges före öfningarna, kunna dock hvarfven 1, 2, 3 erhålla omvänd ordning i tab. 6—12. — Tabeller skola underhjelpa minnet; deras mål är att korteligen bereda både ledning och frihet. Den som önskar *beskrifningar* hänvisas förnämligast till ofvan anförda skrifter och till Rothsteins *Freiübungen*, densammas Rüstübungen och *Übungen am Voltigirbock*, der åtskilligt beskrifvande innehåll finnes.

---

16). Den 21:sta tabellen är ett tillägg, upptagande de enklaste sprången på lefvande häst, afsedda att ledas och utföras med nödig försigtighet och derför äfven med den största bestämdhet på en sedig häst. Tabellen utgör således väsentligen en *upprepning* af vissa Rr. ur tab. 15, men *med omedelbar* (utan bef.ord) *hastig återgång till grundställning från nedspränget*, genom knänas sträckning och hälarnas sänkning, för att genast kunna *följa* den löpande hästen, — såvida läraren ej för någon gång i början eller för någon viss

mindre säker deltagare finner nödigt att ånyo ytterligare öfva Rr. 1—2 till mera böjlighet i underredet, bättre hållning i öfverlif, rätt »front med hästen», på rätt afstånd med fullt lodrätt hållning, rak arm och fast grepp om bågen. Deremot göras nedsprången stundom så, att *större afstånd*, efter förmåga, vinnes från hästen. — Öfningarnas följd ej hastigare än så, att *en* ny Rr. tillägges för hvarje dag. Således minst 10—12 dagar för hela tabellen.

Slutanmärkningar: † 1) Jfr. föreskriften om grundställn. i Gymn.-Regl. af 1836, mom. 53. Om de enklaste ordnings-Rr. efter gymnastiska grunder jfr. Ped. För. Bih. N:o 5, 1861. † 2) Till skilnad från skiftn. utan böjn. d. ä. inl. till de gamlas Pitylizein. † 3) Om fotflyttn. från grundställn. *utåt* i fötternas inbördes vinkelräta rigtningar samt flyttn. *framåt* i pilrigtningen, jfr. samma G. R. mom. 77, 231, 232, 420 o. Rothstein Freiübungen § 86, 1853. † 4) Jfr. G. R. mom. 197 anm. † 5) jfr. G. R. mom. 34, 35 och samma författares Afor. 10. Det utförligare ses i Rothstein System der Gymn. 2:dra upplagan § 53. † 6) Jfr. G. R. mom. 164. † 7) Jfr. G. R. Kap. 4 art. 2 "Benrörelser", mom. 309—311. † 8) Jfr. G. R. mom. 123, 206. † 9) Jfr. Heidenstams handskr. † 10) Jfr. anm. 7. † 11) Jfr. Ped. För. 3, 1859 A. 2. † 12) För att instämma med G. R. borde bef.-orden för Rr. 14 egentligen följa sålunda: Fatta! V. (h.) höft—fäst! V. (h.) Knä uppåt böj! På tå—häf! V. (h.) knä—sträck! H. (v.) knä—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. † 13) Jfr. G. R. mom. 417 o. f. samt kom. tab. för springöfningar: "förberedning till samlad (dubbel) sats" m. m., då redskap alldeles saknas. Det är tjenligare att till dessa Rr. föredraga enkla räkneord framför sammansatta emedan sammandragning af *tre* tidmått (nign., hopp, strn.) skulle annars fordra uttrycket *tu tre-fyr!* o. a. ännu längre. Uttrycken *tu-tre* och *tre-fyr* äro att jemföra m. *hastiga* Spondeer; likaså *tre-fyr!* i Rr. 7 o. 8; men uttrycket *ett-tu!* i Rr. 7, 8, 9, 10 är en hastig Jamb; uttrycket *tre-fyr!* i Rr. 10 är långsammare Spondeus. † 14) Jfr. äldre "instruktioner "för språng; i verkligheten är äfven nedsprånget sammansatt af två Rr. neml. *fråntryckningen* m. båda händerna (eller m. den ena i nästa Rr.) o. att "taga mark", hvars hastighet beror af en *yttre* kraft, fallhastigheten; jfr. F. F. 1820 s. 718. † 15) Enl. nedan åberopade behandlingar 1839 för utg. † 16) S. s. 1839. Jfr. G. R. tab. 9 Rr. 5 för inl. † 17) S. s. 1833, samt för äldres "friskrote" 1835. Samma förhållande råder emellan Stödst. Sidböjn. o. Stödgr.st. Bakåtdragn.

† 18) Jfr. G. R. mom. 297. † 19) Enl. nedan åberopade behandlingar 1840. † 20) Den mindre begagnade afarten är Famngr.st. (e) med *lodräta* underarmar. † 21) Jfr. G. R. tab. 9. † 22) Jfr. G. R. öfningstab. 10. † 23) Jfr. G. G. F. 5 N:o 5 om denna gymnastiska evstylos: se G. R. mom. 39, 282. † 24) Jfr. Rothstein Die Gymnastik 3:ter Abschnitt sid. 16. Man har funnit hela denna uppfattning vara ända till löjlighet idealistisk, öfverdrifven och förfelad. Men ej blott medelvägsmän af en temligen föränderlig och vacklade eklektik (jfr. Hillairet i Bulletin administrativ 1869 N:o 201 om Kloss, Niggeler m. fl.) utan äfven de mest afgjorda och bestämda motståndare till denna idealism hafva dock slutat med att *eftersäga* åtskilliga af dess satser. Jfr. t. ex. Maul, Lion. † 25) Namnen äro neml. lämpade efter den äldre "rörelseterminologi", som sedan länge (enl. Centralinstitutets samling af skrifna behandlingar 1828—1845) begagnas vid den jemförelsevis mera utvecklade sjukgymnastiken, den enda tydligt efter *ställningar* ordnade namnlära, som hittills vunnit någon större utbredning (oaktadt dess brister) neml. ej blott här, utan äfven i tyska o. engelska skrifter. Jfr. Georgii, Neumann, Eulenburg, Roth, Blundell m. fl. Felet är uppenbart i sådana uttryck som tab. 17 Rr. 8 m. fl. Utrymmet tillåter ej att upptaga alla nyare svenska synonymer, ehuru de ofta innehålla förbättrade småsaker. Skrifsätten, sadelbåge, knäla m. m. rätta sig efter språkkunniges föredöme. † 26) Jfr. Ped. För. 5, 1861 § 29, 35 o. f. † 27 och 28) Jfr. G. R. mom. 54—66, 214, 218—229, 236—238. Egentligen är *helt* afstånd m. bet. luck. större rum än nödigt. † 29) Om bef.-ordens måtta till antal och upprepande se F. F. 1820 mom. 89, G. R. mom. 36, 134 m. fl.; jfr. Ped. För 3. 1859 och 5, 1861. För fötternas alla tre utfallsställningar (Tab. 4 Rr. 7, 5 Rr. 6, 9 Rr. 5 m. fl.) kan gemensamt begagnas "Fall ut!" † 30) Jfr. G. R. mom. 36. † 31 o. 32) Jfr. G. R. mom. 36, 134 m. fl. Baj. Regl. 1836 mom. 38. † 33) Företrädesvis dock blott det *aktiva* stödet, icke alltid det fixerade i de fall, der detta *kan* verkställas olika. † 34) Om företrädet af annat uttryck än det enstafviga *Ställ!* jfr. Ped. För. 5. 1861. † 35) Jfr. Ped. För. N:o 5. † 36) Jfr. G. R. mom. 233, 234. † 37) Jfr. anm. 12. † 38) Förslagsvis kallad denna methods Heptatlon (hvarfven 1—3, 5—8), ehuru med mindre skäl än att kalla hvarfven 2, 3, 8 dess Triagmos i torftigaste sammandrag. † 39) Jfr. G. R. 1836 mom. 24, 434. † 40) Det 4:de hvarfvet afviker annars mera från G. R. mom. 164—175 än från förhållandet hos ungdom tidigt, oansedt stöden. † 41) Eller för "öfre bålringarnes lyftare". † 42 Jfr. Schemata för språng o. äntrings-Rr. "till vinnande af en rikare omvexling" i Ped. För. 6, 1862. † 43 o. 44) Jfr. Ped. För. 6, 1862. † 45) Sådana fall inträffa ännu på grund af befrielse från gymnastik under skoltiden till följe af sjukbetyg, eller af annan orsak i strid med laga föreskrifter. † 46) Synnerligen enär motsatt förfarande (jfr. b) är omöjligt m. språng på löpande häst. † 47) Jfr. Ped. För. 1, 1857 och 5, 1861. † 48) Emedan detta är det nödvändigaste sättet för *tillämpningen* (löpande häst);

framåtkastning af benen i nedsprånget bör dock såsom inledning föregå s. k. Öfversprång m. frånvändn. Då Tab. 15 väsentligen afser att lära säkra *ned-språng:* är skäl att sedan så snart som möjligt öfva mera sammansatta slag deraf i förening m. andra språng. † 49) Annars skulle Tab. 15 ensam medföra ett betydligt antal af särskilda bef.-ord, ett för hvarje Rr. Endast Rr. 2 skulle genom sina förändringar fordra åtminstone 6 särskilda bef.-ord, äfven om utåtkastn. göres blott utan vändn. o. flyttn. † 50) Jfr. Rothstein Freiüb. § 31. 1853. † 51) Enligt förhållandet m. den äldsta formen: Spännböj. 2.A.böjn. o. spetslut. R.rsn. Jfr. anm. 17. † 52) Jfr. F. F. 1820 mom. 105 om "quart ur lineen och tertz ur lineen". † 53) Jfr. G. R. mom. 48, 461. † 54) Jfr F. F. mom. 87, Rothstein: Leitfaden zur Instruktion gymnastischer Gehülfen 1860 Anhang B. † 55) Jfr. G. R. 1836 mom. 48, 52, 285, 461. † 56) Jfr. F. F. mom. 105. † 57) Jfr. Ped. För. Bih. 5, 1861. † 58) Jfr. G. R. 36, 117 o. a. † 59) Jfr. G. R. mom. 32, 53—66, 212—229, 236—238, 242—244 m. fl. † 60) Jfr. G. R. mom. 36. † 61) Jfr. Ped. För. 3, 1859. † 62) Jfr. G. R. mom. 448: att manskapet efter "språng-march" och efter "gå på marche" bör "otvunget röra sig".

